

★病気について知ろうシリーズ★

脂質異常症（高脂血症）



■脂質異常症とは？■

血液中の中性脂肪やLDLコレステロールが基準値より高い状態

またはHDLのコレステロールが基準値より低い状態です。

放っておくと動脈硬化・脳梗塞・心筋梗塞などの血管系の病気が起こりやすくなります。

★基準値★

- ・ 血中の総コレステロールが220mg/dl以上
- ・ 血中のトリグリセリドが150mg/dl以上
- ・ LDLコレステロールが140mg/dl以上
- ・ HDLコレステロールが40mg/dl未満

■原因■

食べ過ぎ アルコール 高血圧 糖尿病からくるもの 運動不足 喫煙 遺伝

■症状■

- ・ 疲れやすい
- ・ 空腹時に冷や汗がでる
- ・ アキレス腱げもり上がっている（家族性の場合）
- ・ 黒目のふちが白くなっている
- ・ あまり歩かない

多くの場合は自覚症状はあまりなく、血液検査でわかる事が多い。

■対策■

★適正体重を保つ

★適度な運動をする

ジョギング・水泳

★食生活を見直す

- ・ お肉よりお魚や大豆製品のおかずを選ぶ
- ・ 卵や内臓類・脂身の多いものは控える
- ・ 油を使った料理を控える
- ・ 野菜や海草類などの食物繊維を多く含んだ食事を心がける
- ・ アルコールや甘いものの摂取は控える
- ・ バランスのよい食事を
- ・ 夜の食事は控えめに。できるだけ就寝4時間前までに食事はすませるようにする

★規則正しい生活を心がける

※運動・食事制限をされている方は医師と相談しましょう