

脂質異常症について

暑い夏が終わり、だんだんと涼しい季節になってきましたね。南プミニドックの結果がお手元に届いて約2ヵ月が経ちましたが、皆さん結果はいかがでしたか？

今回は健診結果の中で指摘の多い脂質異常症についてお話したいと思います。

脂質異常症とは？

脂質異常症とは、血液中の脂質、特にコレステロールや中性脂肪が増えた状態のことをいい、初期の段階ではこれといった症状もなく、潜在的に進行していきます。

この状態が長く続くと、血管の内側に脂質が溜まり、血管の壁が厚く硬くなってしまいます。これを「動脈硬化」といいます。また、血液もドロドロになってきます。その結果、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞など命にかかわる合併症を招きやすくなります。

脂質異常症の診断基準は？

・LDLコレステロール 140mg/dl未満 ・HDLコレステロール 40mg/dl以上 ・中性脂肪 150mg/dl未満

出典「動脈硬化性疾患予防ガイド2007版」

閉経後の女性は要注意！

一般に男性は女性に比べ、動脈硬化になりやすいといえますが、女性も閉経後は注意が必要です。閉経するとエストロゲンと呼ばれる女性ホルモンが減ります。女性ホルモンの材料となるコレステロールの利用が減るため、LDLコレステロールが増加し、動脈硬化へと進行しやすくなります。

どうしたら血液中の脂質を適正に保てるの？

血液中の脂質を減らす方法は、食事・運動・服薬の3種類があります。
ここでは食事と運動について紹介します。

●食事のポイント

1 適正体重を保つようにしましょう。

適正体重は「身長(m)×身長(m)×22」で求められます。

今の自分の体重と見比べてみましょう。食事は欠食をさげ、腹八分目に抑えましょう。

2 糖分の摂りすぎやアルコールの飲み過ぎを控えましょう。

糖分の摂りすぎやアルコールの飲みすぎは中性脂肪を増やす原因となります。

間食で甘いものを摂りすぎないようにし、お酒を飲む人は休肝日を週2回以上作りましょう。

3 コレステロールの多い食品を控えましょう。

卵黄・レバー・ベーコン・たらこ・すじこなどはコレステロールが多く含まれているので、一回の量や回数を抑えて食べるようにしましょう。

4 コレステロールの吸収を抑える食物繊維の多い食品をとりましょう。

いも・豆類・海藻類・野菜・きのこなどは食物繊維が豊富に含まれているので積極的に食事に取り入れましょう。

5 コレステロールや中性脂肪を低下させる効果のある大豆製品や青魚を多くとりましょう。

大豆・納豆・豆腐・いわし・さんま・さばなどを食べましょう。

ただし、適正量を摂るようにしましょう。

●運動のポイント

脂肪を燃焼させるためにはウォーキングや水泳、サイクリングなどの有酸素運動を
すると効果があります。

1回30分、週3回以上の運動を続けるとだんだんと効果が出てきます。

※高血圧・糖尿病・高尿酸血症や心臓の悪い方は運動を始める前に医師に相談
して下さい。

