

まるせっぷクリニック便り

JA 北海道厚生連

まるせっぷ厚生クリニック

TEL47-3131

FAX47-3134

北海道厚生連イメージキャラクター
コウセイくん



No. 15

高コレステロール・脂質異常症について

ここ数年、健康診断などで「コレステロール値が高めと指摘された」という方は多いのではないのでしょうか。高LDコレステロール血症、高トリグリセライド血症、低HDLコレステロール血症といった、血液中の脂質の異常を総称して「脂質異常症」といいます。放置すると血管の壁に血液中のコレステロールが付着して動脈硬化が進行し、心筋梗塞、脳梗塞、下肢の動脈閉塞など命に関わる病気や日常生活に支障をきたす病気を起こしやすくなります。今回は意外と知らないリスクと手軽な対策方法についてまとめました。

「高コレステロール値」と診断された人は約3人に1人！

人間ドック学会の全国集計結果で、人間ドックを受けた人の内、約3人に1人が「LDLコレステロール値が高い」と診断されたことが明らかになっています。理由としては、コレステロール値は何となく気になっているけれど「仕事や家事が忙しくて特に対策できていない…」という方が多いようです。

コレステロールは人の体内にある脂質のひとつで大きく「LDLコレステロール」と「HDLコレステロール」の2種類に分けられる



LDLコレステロール

LDLは血管にコレステロールを貯めるので「悪玉」と呼ばれています。

HDLコレステロール

HDLは血管のコレステロールを回収するので「善玉」と呼ばれています。



健康診断でチェックされるのは「LDLコレステロール」のほうで、この値が高いという事は血液中に脂質が多いことを意味するので注意が必要です。

LDLコレステロールが厄介な理由は、コレステロール値が高くても、自覚症状がほとんどないという点。



そのため「まだ大丈夫」と今まで通りの生活を続けていると、ある日突然体調を崩してしまったり、気づいた時には手遅れだったということもあります。

少しでも気になり始めたら、早くから対策することが大切です！

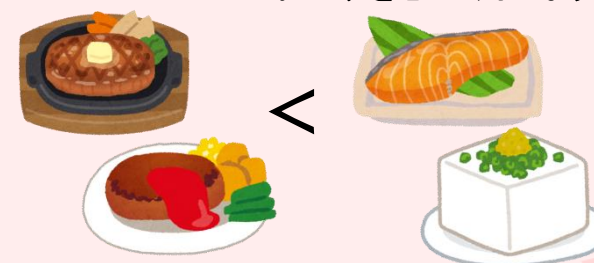
予防するには・・・

- ・適正体重を維持しましょう
- ・適正なエネルギーをとりましょう
- ・1日3食、バランスよくとりましょう
- ・適度な運動を心がけましょう
- ・禁煙をしましょう

食事での予防ポイント！

腹八分をこころがけバランスよく食べる事！

1. 肉類のおかずより魚介や大豆製品のおかずを心がけましょう



2. 卵（魚卵を含む）、レバーなどの内臓系や肉の脂身などコレステロールを多く含む食品に注意しましょう



4. 油を使った料理は控えましょう
特に室温で個体の脂肪は控えめにバター、霜降り肉、ラードなど



食生活を振り返り チェックしてみましょう！

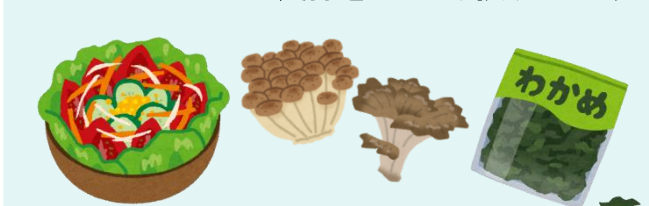
※数が多いほど要注意です

1. ☐ 揚げ物や肉料理を毎日食べる
2. ☐ お酒が好きで飲みすぎることも多い
3. ☐ 水分はあまり摂らない
4. ☐ 野菜は苦手
5. ☐ 魚よりも肉料理の方が多い
6. ☐ 夜食や間食を摂る
7. ☐ 早食いである
8. ☐ ジュースや甘い缶コーヒーなどをよく飲む
9. ☐ ケーキや菓子など甘いものが好き
10. ☐ 主食+主食(ごはん+麺のセット)をよく食べる
11. ☐ 卵は1日1個以上食べる

3. アルコール、菓子、間食、甘い飲み物は控えましょう



5. 野菜、海藻、きのこなど食物繊維の多い食品をしっかり摂りましょう



果物は食物繊維が多い食品ですが果糖に中性脂肪を上げる作用がありますので注意しましょう



今回は食事に絞ってみました。肥満、運動不足、喫煙を是正することも、脂質異常症を予防するにはとても大切なことです。できることから始めてみましょう！！

