

# ほけんし とんにちは保健師です。

今月の担当は、平野 悠です。

## 「ご存知ですか ～脂質異常症～」

脂質は私たちの体に必要な物質ですが、脂質が増えすぎると血液がドロドロになり、血管の壁にくっつき、動脈硬化を進行させます。動脈硬化は自覚症状がないまま進み、心筋梗塞、脳梗塞などの大きな病気を引き起こしてしまいます。

### ○脂質異常症って何？

血液中のLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が多い状態またはHDL（善玉）コレステロールが少ない状態を脂質異常症といいます。

### ○コレステロールについて

コレステロールは細胞膜を作る脂肪（脂質）の一種です。体を維持するために欠かせない物質ですが、多すぎても少なすぎても問題があり、適度なコレステロールを保つことが大切です。

- ・LDL（悪玉）コレステロール・・・肝臓で作られたコレステロールを、血管を通して全身に運ぶ。
- ・HDL（善玉）コレステロール・・・余分なコレステロールを回収して肝臓へ戻す。

※コレステロールが多くなると、血管の内側にこぶのようなものが作られ、動脈硬化の原因となります。

### ○中性脂肪について

中性脂肪は、生命維持に重要なエネルギー源です。炭水化物や脂質などを原料として肝臓で作られますが、過剰になると、皮下脂肪や内臓脂肪に蓄積され肥満の原因になります。また、中性脂肪が増えすぎると、LDL（悪玉）コレステロールが増え、HDL（善玉）コレステロールが減少し動脈硬化の原因となります。

### ○コレステロール・中性脂肪の数値

|                    | 適正    | 生活改善が必要    | 医療機関に受診を |
|--------------------|-------|------------|----------|
| HDLコレステロール (mg/dl) | 40以上  | 35以上39以下   | 34以下     |
| LDLコレステロール (mg/dl) | 119以下 | 120以上139以下 | 140以上    |
| 中性脂肪 (mg/dl)       | 149以下 | 150以上299以下 | 300以上    |

### ○脂質異常症を予防するために

#### ①適度な運動を心がけましょう

ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。

#### ②禁煙をしましょう。

HDL（善玉）コレステロールを増やす効果があります。

#### ③食物繊維（野菜・海藻・キノコ類）や青背の魚、大豆製品を摂取しましょう。

食物繊維にはコレステロールを排泄する効果があります。

#### ④動物性脂肪（肉の脂身、バターやラード、生クリーム等）を控えましょう。

コレステロールは肝臓での合成が約8割、食事からの摂取は約2割といわれています。

動物性脂肪を控えることで体内でのコレステロールの合成を抑えましょう。

#### ⑤中性脂肪が高めの方は甘いお菓子や飲料、アルコールのとり過ぎ、果物の食べ過ぎに気をつけましょう。

保健福祉課保健推進係（TEL：7-5291）では、脂質異常予防と改善のための健康相談・栄養相談を随時受け付けていますので、ぜひお気軽にご利用ください。

