

# 脂質異常症とは



## どのような症状



症状はほとんどありません

脂質異常症は**自覚症状がないため非常に厄介**です

自覚症状がないので危険意識が芽生えづらく、そのままにしてしまいやすいのが脂質異常症の問題です



## 脂質異常とは

血液中に余分な脂質が多くなっている状態をいいます。特に中性脂肪、LDL(悪玉)コレステロールが多すぎたり、HDL(善玉)コレステロールが少なすぎて、**血液がドロドロな状態**になる病気です。放置すると**動脈硬化**がすすみ、脳卒中、心筋梗塞のリスクを高めます！！



## 脂質異常症の検査

採血による血液検査で診断基準は以下のように定められています



検査項目	診断基準
LDLコレステロール (悪玉)	140mg/dl以上
HDLコレステロール (善玉)	39mg/dl以下
中性脂肪	150mg/dl以上

※いずれかにでも当てはまる場合には脂質異常症と診断されます



## 脂質異常症の原因

主な原因は生活習慣で主に食事や運動において指摘されます



食べ過ぎ

運動不足



アルコールの飲み過ぎ

このような不健康な状態が発症のリスクを高めます



## 食事療法について

- ・総カロリーを適正に抑える
- ・野菜や海藻の摂取量を増やす
- ・肉類を控え、青魚を積極的に摂取する
- ・悪玉コレステロールが高い場合には
- ・卵・マヨネーズ・レバーなどを控える
- ・中性脂肪が高い場合には炭水化物やアルコールを控える



## 運動療法について

ウォーキング・ジョギング・水泳など  
**有酸素運動**が効果的です



運動は継続することが重要です  
実行可能な頻度や時間を個人に合わせて設定しましょう



## 食事で注意すること



洋食より和食がおすすめ

控えたほうが良い食品

豚肉・牛肉・バター・  
チーズ・卵黄・レバー・  
チョコレート・マヨネーズ・魚卵・揚げ物



積極的に取りたい食品

青魚・野菜・海藻  
大豆・豆腐・果物

