

脂質異常 の危険がある人へ

監修：帝京大学臨床研究センターセンター長
寺本内科・歯科クリニック内科院長 寺本民生

中性脂肪やHDLコレステロール、LDLコレステロールなどの血液中の脂肪分を血中脂質といいます。血中脂質はどれもからだに必要な成分ですが、何らかの理由で中性脂肪やLDLコレステロールが増えすぎたり、HDLコレステロールが減りすぎたりすることがあります。これが**脂質異常**です。

健診結果を
チェック!

あなたの健診結果が意味していることは？

次の項目のうちどれか1つでも異常の範囲（濃いオレンジ色以上）なら、脂質異常です。

中性脂肪(mg/dL)	150未満 <input checked="" type="checkbox"/>	150以上 <input checked="" type="checkbox"/>	300以上 <input checked="" type="checkbox"/>	500以上 <input checked="" type="checkbox"/>
HDLコレステロール(mg/dL)	40以上 <input checked="" type="checkbox"/>	39以下 <input checked="" type="checkbox"/>	34以下 <input checked="" type="checkbox"/>	
LDLコレステロール(mg/dL)	120未満 <input checked="" type="checkbox"/>	120以上 <input checked="" type="checkbox"/>	140以上 <input checked="" type="checkbox"/>	180以上 <input checked="" type="checkbox"/>
	引き続き生活習慣に気をつけましょう	生活習慣の改善が必要です	生活習慣や肥満を改善し、 数値が改善しないなら医療機関の受診を。	すぐに医療機関を受診してください
Non-HDLコレステロール(mg/dL)で判定する場合	150未満 <input checked="" type="checkbox"/>	150以上 <input checked="" type="checkbox"/>	170以上 <input checked="" type="checkbox"/>	210以上 <input checked="" type="checkbox"/>

出典：標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】(厚生労働省)

このまま脂質異常を放っておくと？

動脈硬化が進行し血管がボロボロになります！

このままだと次のような病気になる可能性が高いです。

脳卒中

脳の血管がつまる**脳梗塞**が起こる。



心臓病

心臓の血管がつまり、**狭心症**や**心筋梗塞**が起こる。



認知症 など

脳卒中などによって脳の**神経細胞**が死んだりすることで**認知症**になる。



脂質異常
だった人は

次のチェックのうち1つでもあてはまる人は
肥満が脂質異常の原因である可能性があります。

1つでも
あてはまる人は
「肥満」かそれに
相当します

まずは
チェック!

- 腹囲85cm以上(男性) 90cm以上(女性)である
- BMI25以上である
- 20歳の頃から10kg以上体重が増えている



1つでも
あてはまる人は

体重を**3%**減らしてみましよう

太っていると、なぜ危険?

内臓脂肪が過剰にたまると、血圧、血中脂質、血糖などを悪化させる働きをもつ「悪玉ホルモン」が分泌されるからです。メタボ(右参照)になるとさらに危険です!!

心臓病・脳卒中などのリスクも激増!

内臓脂肪が過剰にたまり(★)、高血圧、高血糖、脂質異常が2つ以上ある状態を**メタボリックシンドローム(メタボ)**といいます。一つ一つの異常は軽度でも、これらが重なると動脈硬化が急激に進行します。★腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の状態

内臓脂肪を減らせば、個々の異常も改善します。

脂質異常を改善するために

動物性脂肪やコレステロールのとりすぎを防ごう

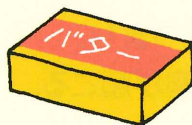
コレステロール値を上げる食品のとりすぎに気をつけ、
コレステロール値の上昇を抑える食品を日ごろからとるようにしましょう。

とりすぎに注意

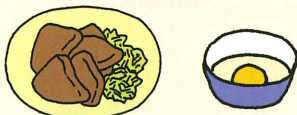
- 脂肪が多い肉
(ロース、ひき肉、
鶏皮 など)



- 動物性脂肪
(バター、ラード など)



- レバー、モツ など
内臓類、卵黄

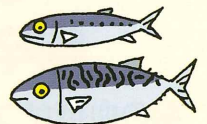


- マーガリン、ショート
ニングが多い洋菓子
(クッキー、ケーキ、菓子パンなど)



コレステロール値の上昇を 抑える食品例

- サバなどの青魚、
ブリ、サケ、
オリーブオイル など



- 野菜、きのこ、
海藻 など



- 大豆製品 など
(豆腐、納豆、豆乳)

