



「脂質異常症」って何？

脂質異常症とは、血液中のLDL（悪玉）コレステロールやトリグリセライド（中性脂肪）が過剰に増えたり、よいはたらきをするHDL（善玉）コレステロールの量が減りすぎた状態のことです。少し前までは「高脂血症」と呼ばれていました。脂質異常症は動脈硬化の原因となり、放置すると脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こす恐れもあります。

脂質異常症の診断基準

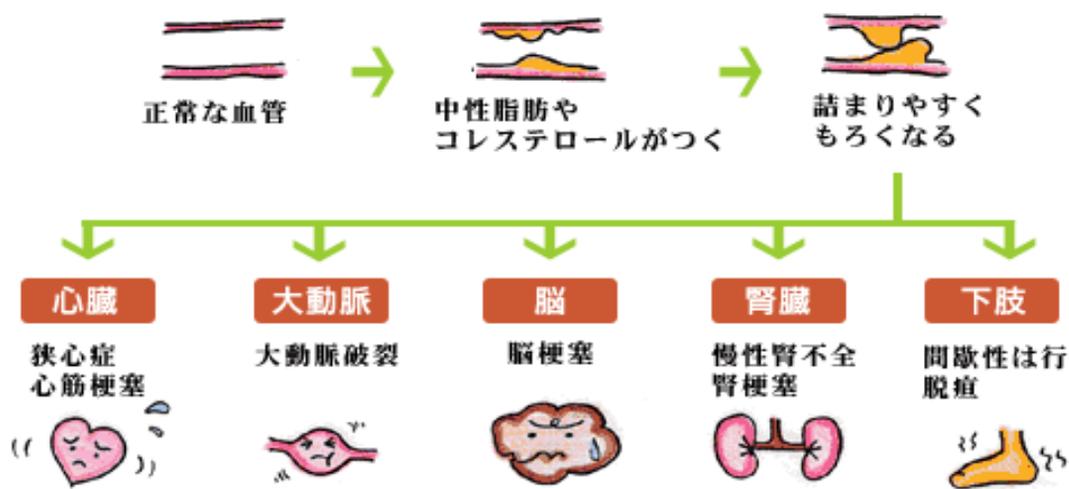
高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール	140mg/dL以上
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール	40mg/dL未満
高トリグリセライド血症	中性脂肪 (トリグリセライド)	150mg/dL以上

LDLコレステロールや中性脂肪が高い→血液がドロドロになった状態のことです

日本動脈硬化学会：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007年版



脂質異常症になると？



脂質異常症になると血管にコレステロールがたまり、血管が狭くなったり詰まったりします。これが心臓で起これば狭心症、心筋梗塞になります。脳で起これば脳梗塞になり、突然死に至ることもあります。

自覚症状がないからと脂質異常症を放っておくのは危険ですね。

裏面では、脂質異常症を改善するヒントをご紹介します。ぜひ参考にしてください。

治療の基本は食事・運動療法

	LDLコレステロールの み高い	中性脂肪のみ高い	LDLコレステロールと 中性脂肪どちらも高い
エネルギー量の制限	○	○	○
コレステロールを多く含む食品の制限	○		○
食物繊維の摂取を増やす	○		○
甘い食品（糖分）の制限		○	○
アルコール類の制限		○	○

・LDLコレステロールが高い人は肉料理より魚料理を食べる機会を増やして、脂肪の種類を賢く選びましょう。

・中性脂肪が高い人は糖分やお酒を控えめに！



まずは左の図を参考に、食生活の改善に取り組んでみましょう！



運動で体を動かす

1日30分以上(分割でもOK)週3~5回の運動を目指して！
有酸素運動(歩行、体操、水中ウォーキングなど)をしたり、
一日10,000歩が理想。(徐々に増やして一万歩に近づけていきましょう)



生活の中で体を動かす

なるべく階段を使う、家事でこまめに動くなど



軽く汗ばむ程度の軽い運動は、中性脂肪やLDLコレステロールの分解を進め、HDLコレステロールを増やします。
無理をせず、自分の生活スタイルに合った方法で身体を動かしましょう！

(今月のニュース担当より)

看護師の前田です。

今月号は、私も気になる「脂質異常症」の特集です。今まで健康診断で指摘されながらもなんとなく放置している方、是非参考にさせていただくと嬉しいです。

来月号は藤田理学療法士の記事になります。
皆さま、お楽しみに！



リハビリ訪問看護 きらっとテラス
TEL: 087-814-6830 FAX: 087-814-6831
営業時間: 平日・祝日 8:30~17:30 (休日: 土日・年末年始 12/30~1/3)

看護師 : 6名
理学療法士 : 2名
作業療法士 : 1名
言語聴覚士 : 3名
(2024年8月現在)