

脂質異常症について

健康診断を受けて結果「脂質異常症」と言われた経験をお持ちの方が多いかと思います。

脂質異常症とは、血液中のコレステロールや中性脂肪が多すぎる病気のことを言います。以前は「高脂血症」と呼ばれていましたが、近年「脂質異常症」と名前が改称されました。「脂質異常症」は、はっきりわかる自覚症状がほとんどないためその危険性になかなか気づかないことが多いのです。しかし放置しておくが増えた脂質がどんどん血管内にたまって動脈硬化を引き起こしやすくなり、やがて心筋梗塞・脳梗塞といったさまざまな生活習慣病にかかるリスクが高くなります。早く見つけて早く対処することが非常に重要です。

脂質異常症には3つのタイプがあります。

- ① LDLコレステロールが多すぎて動脈硬化を引き起こすタイプ
- ② 中性脂肪が多く、HDLコレステロールを減らしてしまうタイプ
- ③ HDLコレステロールが低いタイプ

その他、体重、家族歴、生活習慣などが関わってきますので、自己判断せずに病院を受診して医師の診断や保健指導を受けることが大切になってきます。「脂質異常症」と言われたら食事の改善は必須です。具体的には

- ① 野菜、海藻食物繊維の多いものを摂取すること
- ② 不飽和脂肪酸（魚の脂、植物性脂肪を含む食品）をとること
- ③ 一日の摂取カロリーを減らすことなどが大切です。

お酒の飲みすぎにも注意しましょう。



また、運動は、中性脂肪（トリグリセライド）を下げ、HDLコレステロールを上昇させる効果が期待されます。全身のインスリン（血糖を下げるホルモン）感受性を改善させることも知られており、血糖値の改善にも効果があり、さらに血圧低下にも効果が見られます。「時間がない。」「運動は苦手。」という方、ハードな運動をする必要はありません。いわゆるウォーキングなど有酸素運動が有効です。毎日が無理なら一日おきでも1週間に2～3日でもいいので体を動かすことを楽しんで運動を習慣にしていきましょう。



多摩東部地域産業保健センター 〒181-0014 三鷹市野崎 1-7-23 三鷹市医師会館内
電話 0422-47-2155 FAX 0422-48-0982
e-mail <http://www.mitaka.tokyo.med.or.jp/sannpo/index.html>