

脂質異常症は、放置すれば動脈硬化を引き起こし合併症により命を落とすことにも繋がります。生活習慣の改善で予防できることもありますので、是非この機会に見直してみましょう。



**脂質異常症**は、血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を言います。脂質の異常にはLDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪（トリグリセライド）の血液中の異常があります。これらはいずれも**動脈硬化の進行に関係**しています。



## LDLコレステロール

LDLが運んでいるコレステロール。LDLは肝臓のコレステロールを体全体に運ぶ役割の粒子。別名悪玉コレステロール。

## HDLコレステロール

HDLが運んでいるコレステロール。HDLは血管壁などにたまったコレステロールを肝臓に運ぶ役割の粒子。別名善玉コレステロール。

## 中性脂肪

食事から体内にとり入れられた脂肪成分が腸管で取り込まれて肝臓で合成されたもの。活動のエネルギー源。体脂肪（内臓脂肪）と同じ。

※コレステロールは、細胞膜やホルモンなどの原料で、LDLやHDLなどのタンパク質などと結合することで血液中に溶け込むことができます。

※中性脂肪が多いと脂肪肝や内臓脂肪の原因にもなります。

※コレステロールや中性脂肪はなくてはならないものですが、過剰にありすぎると、**動脈硬化の原因**になります。



**LDLコレステロールが血液中に多く存在すると、血管壁に沈着・蓄積し、血管壁で炎症反応を起こして、血管内壁を傷つけて分厚くなります。これが動脈硬化です。そのため、LDLコレステロールは別名「悪玉コレステロール」と呼ばれているのです。**

心臓や脳には細い血管があります。細い血管で動脈硬化が進めば、しまいには詰まってしまいます。これが、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞の原因となるのです。

	基準値（空腹時）		原因
LDL コレステロール	140mg/dl 未満	多いと動脈硬化が進みます	動物性脂肪やコレステロールが多い食品の過剰摂取、カロリー過多の食事
HDL コレステロール	40mg/dl 以上	低いとLDLコレステロールが回収されず増えてしまいます	運動不足、喫煙、肥満
中性脂肪	150mg/dl 未満	多いとHDLコレステロールが減り、LDLコレステロールの動脈硬化をより悪化させてしまいます	カロリーの過剰な摂取、アルコールの過剰摂取

# コレステロール・中性脂肪の値を悪化させる生活って？

- 夕食を食べたらすぐ寝る
- 魚より肉派
- 野菜が少ない
- 活動量が少ない・デスクワーク
- 不規則な生活
- 飲み会が多い（週2回以上）
- 食事の量が多いと言われる
- 毎日間食している
- 高カロリーな食事が多い
- 外食が多い（週3回以上） などなど



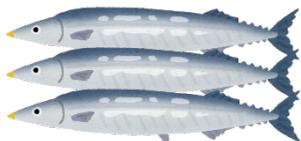
適正体重は、身長（m）×身長（m）×22  
肥満の基準は、身長（m）×身長（m）×25  
まずはご自身の適正体重を知り、肥満の方はダイエットをしましょう。

脂質異常症改善の運動目安は「1日30分、ちょっときついなと思うくらいの有酸素運動を毎日、少なくとも週3日行うこと」です。1日30分まとまった時間でなくても小分けにして実施でもOKです。効果は出るのは半年後。気長に楽しく行いましょう！



ラーメン・揚げ物・ファストフード・ビールなどが続いていますか？バランスの良い食事を心がけましょう。食物繊維の多い食事はコレステロールの排出に効果が期待できます。きのこ類・海藻・豆類・野菜を多く摂りましょう。

間食（お菓子や飲み物）のカロリーは1日200kcal以内がベストです。それ以上だと、脂質や糖質の取りすぎに繋がります。中性脂肪が高い方は特に気を付けましょう。



サバやイワシに含まれるDHA・EPAは動脈硬化予防が期待されます。牛肉は豚肉・鶏肉と比べ動脈硬化の原因となる飽和脂肪酸・トランス脂肪酸を多く含みます。

毎食2品以上の野菜がベストです。1食当たり生野菜は両手に一杯、温野菜は片手に一杯を目標にしてみましょう。



油を使った料理は1食1品まで。揚げ物には片手にのる量で1日分の脂質が含まれます。から揚げ・天ぷらなどの揚げ物類は週1～2回までにしましょう。

喫煙はHDLコレステロールを減らし、LDLコレステロールや中性脂肪の原料となる遊離脂肪酸を増加させます。喫煙だけでも動脈硬化の原因となります。是非禁煙をしましょう。



**生活習慣を見直して、動脈硬化を予防しましょう！**