

高コレステロール血症

脂質異常症について

脂質異常症の診断基準（空腹時）

高LDL コレステロール血症	LDL コレステロール 悪玉	140 mg/dl 以上
低HDL コレステロール血症	HDL コレステロール 善玉	40 mg/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)	150 mg/dl 以上

コレステロール
細胞膜を構成する成分で、ホルモンや胆汁酸の材料になる摂りすぎで「プラーク」の原因に...

活動するためのエネルギー源
摂りすぎると体脂肪として蓄えられます
トリグリセライド

コレステロールとは？

人間の体に存在する脂質のひとつです。有害物質のように見られていますが、コレステロール自体は細胞膜・各種のホルモン・胆汁酸を作る材料となり、体に必要な物質です。
2割～3割が**体外**（食品）からとり入れられ、**7割～8割**は糖や脂肪を使って**肝臓**などで合成されます。

高いコレステロール値の悪影響

コレステロール値に異常があると、**動脈硬化**が進み、**脳梗塞**、**心筋梗塞**など血管系の病気が起きやすくなります。



脂質異常症の原因

- **LDLコレステロール**の高値の原因として、食事での飽和脂肪酸の摂りすぎがあげられます。また食事でのコレステロールも LDL コレステロールを高めます。
- **トリグリセライド**（中性脂肪）の高値の要因としては、エネルギー量の摂りすぎ、特に甘いものや酒・油もの・糖質のとりすぎがあげられます。
- **HDL コレステロール**の低値の要因は、肥満や喫煙・運動不足です。また飲酒には、HDL コレステロールを高くする働きがありますが、飲酒は1合からでも高血圧や肝障害を悪化させますので、飲酒を勧めることはできません。[参考:e-ヘルスネット(厚生労働省)]



食事とのつながり

コレステロールを上げる食品

コレステロールを多く含む食品

コレステロールを下げる食品

飽和脂肪酸や糖

肉の脂身 即席めん
甘いスイーツ 菓子類
バターなどの油脂類

イカ タコ
いくら ウニ
うなぎ たまご

食物繊維

水溶性食物繊維: ワカメ、ひじき、大麦
不溶性食物繊維: キャベツ、キノコ類、サツマイモ

不飽和脂肪酸

えごま油、あまに油、青魚

糖や脂肪から
体内の**8割**のコレステロールが合成される
肝臓
コレステロール

不飽和脂肪酸



動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げるほか、LDL コレステロールを減らすなど、さまざまな作用を持っています。

水溶性食物繊維

粘性 粘性により胃腸内をゆっくり移動するので、お腹がすきにくく食べすぎを防ぎます。糖質の吸収をゆるやかにして、食後血糖値の急激な上昇を抑えます。

吸着性 胆汁酸やコレステロールを吸着し、体外に排泄します。

治療が必要になったら...

めざせ、禁煙

喫煙は血液をドロドロにして、血液が固まりやすい状態にさせます



年に1回、健康診断



定期的に健康診断を受けて**健康管理**！
毎年の結果を保存しておきましょう

主治医と相談を

適度に体を動かす

+10
プラス
あと10分

いまよりあと10分多く運動してみましょう。
定期的に体を動かすことが大切です。減量効果として+10を1年間継続すると、1.5-2.0kg 減の効果が期待できます。

[参考:アクティブガイド、e-ヘルスネット(厚生労働省)]

食事を見直してみましょう

管理栄養士とお話してみませんか？
ご自身に合った食事を提案します
気軽にご来院くださいね。

