

コレステロール?

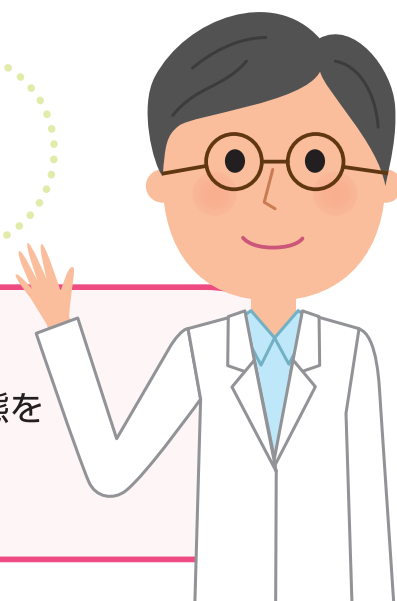
中性脂肪?

脂質異常症

早わかり



脂質異常症とか、コレステロール、中性脂肪という言葉はよく聞くのですが、実際どういうものなのかわかっていないんです。



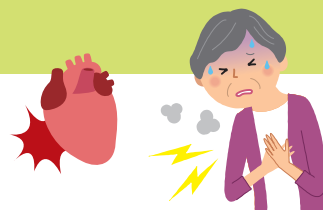
コレステロールや中性脂肪は“**脂質(あぶら)**”です。血液に含まれるこれらの脂質の量に異常がみられる状態を「**脂質異常症**」といいます。

● なぜ脂質異常症が起こるの?

食事での脂肪分やエネルギー量の摂り過ぎ、肥満、喫煙、運動不足が原因となることが多いです。体質、年齢、持病、薬などが関係することもあります。

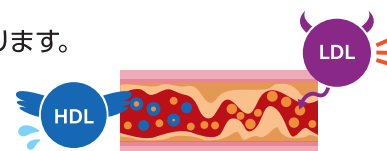
● なぜ脂質異常症だといけないの?

脂質異常症は、動脈硬化の要因の1つです。そのままにしておくと、心筋梗塞や脳梗塞が発症するリスクとなります。



● コレステロールと中性脂肪についてもっと教えて!

コレステロールには、LDL(悪玉)コレステロールとHDL(善玉)コレステロールがあります。LDLコレステロールと中性脂肪が多すぎると、動脈硬化が進む要因となり、HDLコレステロールが少ないと動脈硬化を引き起こしやすくなります。



悪玉

LDLコレステロール

多すぎると血管を硬くし、血管の中を狭くする
→ 動脈硬化が進む

善玉

HDLコレステロール

血管に溜まったコレステロールを回収してくれる
→ 動脈硬化を抑制する

中性脂肪

コレステロール量に影響し、動脈硬化を促進する

LDLコレステロールと中性脂肪を減らし、HDLコレステロールを増やすことが大切です

● 脂質異常症の治療は？

LDLコレステロールや中性脂肪を減らし、HDLコレステロールを増やすには、日々の生活習慣を見直すことが重要です。お薬を使うこともあります。

【生活習慣の見直し】

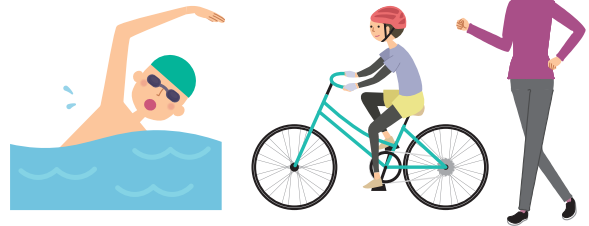
食事

- お肉の脂身を摂り過ぎない、お魚はしっかり食べる
- 料理に油を使うときはオリーブオイルにする
- 何を食べるか迷ったら和食にする
(塩分の摂り過ぎにはご注意ください)
- 体の調子を整えてくれる緑黄色野菜や、コレステロールの吸収を抑えてくれる食物繊維を食べるようにする
- 自分に適したカロリー量の食事にする



運動

- ウォーキング、ジョギング、サイクリングなどをやってみる
(有酸素運動は脂肪を燃やしやすいのが特徴です)
- 普段の歩く速度を速くしてみる



できることから
やってみましょう!

お酒

- ビール(ロング缶・中瓶)なら1本/日、日本酒なら1合/日まで
- 毎日は飲まない
- 強いお酒は、水割りやソーダ割りにする
- おつまみにはカロリーが少なくたんぱく質が豊富な豆腐などがおすすめ



禁煙

- 今からでも遅くない!
- 禁煙外来などを活用して、きっぱりやめる



ストレス解消

- ゆっくり寝る
- ゆっくりお風呂に入る



【お薬を使った治療】

生活習慣を見直すだけでは改善が不十分な場合には、お薬を使うことがあります。

薬には、コレステロール値を下げる薬や中性脂肪の値を下げる薬などがあり、様子をみながら調節していきます。



LDLコレステロール値を下げる薬

中性脂肪の値を下げる薬

お薬を使う場合でも、生活習慣の改善は医師や薬剤師と相談して続けていきます。

また他の疾患の治療を行っている患者さんは、医師や薬剤師の指導にしたがってください。

気になる症状などがございましたら、
ささいなことでも医師や薬剤師にご相談ください