

## 正しく知ろう 脂質異常症

以前は「高脂血症」と呼ばれていた脂質異常症は、自覚症状がないままに、全身に動脈硬化を引き起こす疾患です。食生活の変化により増加している病気のひとつで、患者数はおよそ205万人いると言われています。男女別では、男性は約60万人に対し、女性は約145万人と、女性は約2・5倍の多さです。

平成28年度、黒潮町の特定健康診査(集団健診)受診者の脂質判定においても有所見(経過観察)要医療)が70・5%の糖尿に次いで高く、69・5%となっています。男女別で見ると、男性の有所見が64・6%、女性の有所見が73・9%となっています。

### ◆脂質異常症とは

脂質異常症は、以前は「高脂血症」と呼ばれていました。これは、血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪が多いことを指していたためです。現在は、善玉コレステロールが少なすぎても危険であるこ

とがわかり、これを含めて脂質異常症と呼んでいます。

脂質異常症の診断基準(空腹時採血による数値)

	コレステロール	数 値
高LDL(悪玉)コレステロール血症	LDLコレステロール値	140mg/dl以上
低HDL(善玉)コレステロール血症	HDLコレステロール値	40mg/dl未満
高中性脂肪血症	中性脂肪値	150mg/dl以上

### ◆脂質異常症は動脈硬化を引き起こす

食べ過ぎや運動不足により、血中の悪玉コレステロールや中性脂肪が増えた状態が続くと、脂質が血管の内壁に沈着していき、やがて動脈硬化を引き起こしてしまいます。

### ◆脂質異常症を改善する3つの治療法

生活習慣病との併発や動脈硬化を引き起こす脂質異常症は、食事

療法と運動療法での改善を最優先に行います。これにより、ほかの生活習慣病や肥満の改善も同時に行うことができます。

#### 【食事療法】

肥満状態の人は、標準体重を目指して減量をします。急激にやせるとリバウンドを起こすだけでなく、健康状態が悪化することがあるので、1カ月あたり現体重の5%程度を減らすことを目標にしましょう。

- ・早食いは止め、腹8分目にする。
- ・コレステロールを多く含む食品(レバー、イカ、エビ、卵類など)をなるべく避ける。
- ・動物性脂肪を減らし、魚や植物性の脂を摂る。
- ・食物繊維(野菜類、海藻、きのこ、こんにゃくなど)、大豆製品を多く摂る。
- ・アルコールは控える(1日に日本酒なら1合、ビールなら400ml、ワインなら200ml程度)。
- ・清涼飲料水や菓子類はできるだけ食べない。
- ・トランス脂肪酸(マーガリンやショートニングなど)を摂りすぎない。

#### 【運動療法】

ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリング、エアロビクスなどの有酸素運動を定期的に行うことにより、中性脂肪が低下し、善玉コレステロールが上昇します。

- ・30分程度の有酸素運動を週3日以上行うよう心がけましょう。
- ・心拍数110〜120/分程度を目安に。(ちよっときついけど続けられると感じる程度)
- ・無理は禁物。少しずつ慣れていくのがポイントです。他の病気がある場合は、事前に医師に相談しましょう。

#### 【薬物療法】

食事療法と運動療法だけでは改善しない場合、また、医師が判断した場合は、内服薬を使った治療を行います。薬物療法が始まっても、食事のコントロールと毎日の運動を継続するのが基本です。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 4312836

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 5517373