

ドロドロ血管をサラサラに！！

★脂質異常症ってなに？

血液中に LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪などの脂肪が多くなった状態、または HDL（善玉）コレステロールが少なくなった状態をいいます。脂質異常症になると動脈硬化が起き、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。糖尿病の方が合併した場合、心血管疾患のリスクもさらに高まります。



主な原因は？ ①食べすぎ、飲みすぎ ②運動不足 ③喫煙 ④油脂や糖質の多いお菓子の摂取などの生活習慣と生まれ持った体質、年齢が影響しています。

〈脂質の検査値の見方〉（糖尿病患者の脳梗塞、心筋梗塞を防ぐための目標）

- ・ 中性脂肪：150 mg/dL未満 （食後採血なら 200 mg/dl 未満）
- ・ LDL コレステロール：120 mg/dL未満 （心筋梗塞既往あれば 70mg/dl 未満）
- ・ HDL コレステロール：40 mg/dL以上



薬が必要かどうか？

LDL コレステロールが高いことに加えて「耐糖能異常、高血圧、喫煙、男性、自分が 65 歳以上、HDL が 40 mg/dl 未満、冠動脈疾患の家族歴」が 1 つあれば薬を考慮し、2 つあれば薬を飲んだほうが良いでしょう。

★生活習慣で気を付けるポイント

①アルコールは節度をもって、週に 2 日は休肝日を。

1 日の目安量は 日本酒 1 合 180ml、ビール 500ml、焼酎 100ml、

ウイスキーダブル 1 杯 60ml、ワイン 2 杯弱 180ml、缶酎ハイ 520ml



②甘いものの摂りすぎに注意！

（中性脂肪の元は脂質だけではなく、糖質も材料になります。菓子パン、ケーキ、お菓子、ジュースなど。）

③肉から魚、大豆製品に替えましょう。

（イワシ、さんま、さば、マグロの青背の魚は、LDL コレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。）



④野菜は 1 日 350 g 以上摂りましょう。

（目安として緑黄色野菜は両手 1 杯分、淡色野菜両手 2 杯分。野菜、こんにゃく、海藻、きのこ類は食物繊維が多く、コレステロールの吸収を抑えます。）

⑤毎日の生活に運動を！

（ウォーキングなどの有酸素運動は内臓脂肪を燃焼させます。1 日 30 分以上を週 3 回行いましょう。食後に行うと効果的に血糖値や中性脂肪を下げるができます。）

⑥禁煙をしましょう。

（タバコは HDL コレステロールを減少させます。）

★栄養バランスに注意し、運動不足にならないようにできることから改善してみませんか？

