

# 放っておくと怖い 脂質異常症 (高脂血症)

## 脂質異常症とは？

身体の中で脂肪がうまく代謝できず、血液中のコレステロール濃度が高い状態になったものです（内臓に脂肪がたまる内臓脂肪型肥満の方は要注意です）。一般的に高エネルギー食、高脂肪食の取りすぎによるものが多いですが、中には親からの遺伝による家族性脂質異常症や様々な病気が原因で起こるものもあります。

## 脂質異常症を放置すると・・・

脂質異常症から動脈硬化へ→心筋梗塞・狭心症・脳梗塞につながる可能性があり、また、脂質異常症に高血圧、喫煙、糖尿病、肥満など1つでも加わると一層動脈硬化を促進させます。

## 自分が脂質異常症かどうか知るには？ 血液検査によって判断されます。

総コレステロール	: 220 mg/dl 以上、	中性脂肪	: 150 mg/dl 以上、
LDL(悪玉)コレステロール	: 140 mg/dl 以上、	HDL(善玉)コレステロール	: 40 mg/dl 以下

## 「LH比」で分かる動脈硬化、心筋梗塞のリスク

LH比とは、LDL(悪玉)コレステロール÷HDL(善玉)コレステロールで示される比率のこと。LH比が**2.0**を超えると動脈硬化が疑われ、**2.5**を超えると血栓ができていく可能性があり、心筋梗塞のリスクも高い可能性が指摘されています。反対にLH比が1.5以下では、血管内がきれいで健康な状態です。

## 脂質異常症の予防と治療 <予防は生活習慣の改善です>

### ○適正な食生活

- ・お腹いっぱい食べず腹八分目、・ゆで野菜など積極的にとる、・脂肪を多く含むものを控える、
- ・甘いものはなるべく控える、
- ・魚卵(イクラ、たらこ類)は控える

○運動不足の解消 ・有酸素運動が効果的(ウォーキング、水泳、ジョギング、ダンスなど)

○節酒、禁煙 ・適度な飲酒(1日の適量はビール→350ml、日本酒→1合まで)  
・タバコは血圧を上昇させ血液を固まりやすくする作用があります

以上の生活習慣の改善を2~3ヶ月心がけると普通は中性脂肪やコレステロール値は下がります。  
それでも改善が難しい場合には薬を服用します。

## 脂質異常症になりやすい人のチェックリスト

次の項目の中で4つ以上あてはまる人は脂質異常症になる可能性が高いです。

- |  |                 |
|--|-----------------|
| ★食事の際に早食いや大食いの習慣がある                      | ★夜、寝る前によくものを食べる |
| ★野菜をあまり食べない                              | ★しょっちゅう朝食を抜く    |
| ★甘いものや清涼飲料水が好き                           | ★炒め物や揚げ物が好き     |
| ★おなかいっぱい食べないと気がすまない                      | ★毎日お酒を飲んでいる     |
| ★ふだんあまり運動をしない                            |                 |
| ★標準体重より20%以上多い、腹囲が標準以上 (男性85cm、女性90cm以上) |                 |

脂質異常症は自覚症状がほとんどありません。したがって健康診断の血液検査によって脂質異常症と診断されても放っておく人が見られます。日常生活の配慮や治療によって改善することが期待されますので、**血液検査で異常が出たら必ず医師の診断を受けましょう。**