

なんとなくから生活習慣病 今だから生活習慣改善!

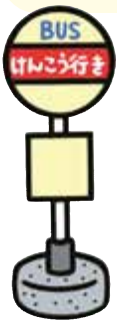


中性脂肪・
コレステロール
が気になる
あなたの

脂質異常症

脂質異常症になると 体では何が起きている?

食べ過ぎや運動不足などで起こる脂質異常症。血液中の中性脂肪やLDLコレステロールが増え過ぎて血液がドロドロになっている状態です。



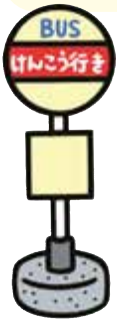
中性脂肪とコレステロールのバランスが大切

血液中の中性脂肪が増え過ぎると血中の脂質バランスを崩します。また、LDLコレステロールが増え過ぎると血管壁に付着し血管の中をせまくします。HDLコレステロールは余分なLDLコレステロールを回収し、肝臓に戻す働きをしていますが、LDLコレステロールが増え過ぎると産生されにくくなり、さらにLDLコレステロールが増加するという悪循環になります。



脂質異常を放置すると 動脈硬化が進行する!

血液中に脂質が増え過ぎたドロドロ血液の状態を放置すると、血管壁を厚くしたり血管を傷つけたりして、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中のリスクを高めます。



血液をドロドロにさせる3つのタイプ

脂質異常症はおもに3つのタイプに分かれます。しかし、血液検査で気づいても痛みなどの症状が乏しいためそのまま放置されがちですが、動脈硬化は静かに進行していきます。動脈硬化は、心筋梗塞や脳卒中など死につながる恐ろしい病気に深くかかわっています。

高中性脂肪血症

活動するためのエネルギー源である中性脂肪が多い状態で、体脂肪として蓄積されやすい

高LDLコレステロール血症

コレステロールを全身へ運ぶLDL(悪玉)コレステロールが多い状態。単独で動脈硬化を進行させる

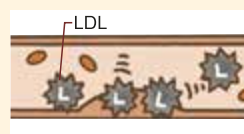
低HDLコレステロール血症

余分なコレステロールを体外に排出するHDL(善玉)コレステロールが少ない状態

動脈硬化が起こる仕組み

3つのタイプのいずれも動脈硬化の原因になります。中でも高LDLコレステロール血症が引き起こす「粥状硬化」という動脈硬化がもっとも危険だといわれています。粥状硬化は、血管の内壁に粥腫と呼ばれる不安定で破裂しやすい隆起ができます。これが破裂すると、そこを補修しようと集まった血小板などが血栓となり、血管をふさいでしまうのです。

.....^{じゆくじょう} 粥状硬化ができるまで



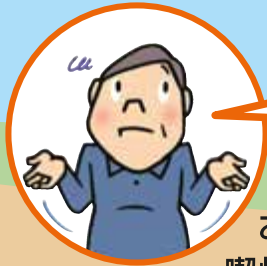
余分なLDLコレステロールが血管の内壁に入り込み、厚くなる



LDLコレステロールをゴミ処理担当のマクロファージが食べ、そこに粥腫ができる

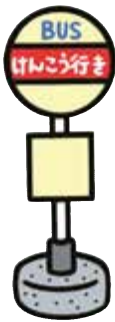


粥腫のうち、不安定なものが破裂すると、破裂した中身とそこに集まった血小板が血栓になり、血管をふさぎやすい



なぜ脂質のバランスが崩れ、脂質異常になってしまうのでしょうか？

おもに、食生活の乱れによる余分なエネルギーと、運動不足や喫煙といった生活習慣が原因。血液中の脂質のバランスが崩れて動脈硬化が進行しやすくなってしまいますが、生活習慣を改善すれば、脂質のバランスは整ってきます。



脂質異常症の人がつい行いがちな生活習慣とは？

脂質異常症は毎日の食事からの影響を受けやすく、食べ過ぎや偏食といった食生活の乱れは、血液中の脂質バランスに深いかわりがあります。また、運動は消費エネルギー量を上げて中性脂肪を消費したり、HDLコレステロールを増やしたりし、脂質異常症の予防・改善に効果があります。喫煙すると、LDLコレステロールや中性脂肪は増えやすくなります。



脂っこいものやインスタント食品をよく食べる

食事や睡眠時間など生活が不規則

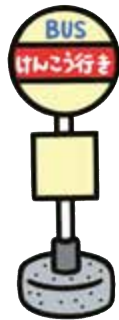
たばこを吸っている

甘いものをよく食べる・飲む

運動不足で体が重い

予防・改善には、まず「食」の見直しを

脂質異常症の原因のほとんどが、悪い生活習慣の積み重ねによるものです。中でも食生活の乱れは脂質異常症を招く最大の原因。まずは食習慣を振り返り、できることから少しずつ改善していきましょう。



改善ポイントは食事内容と食行動

食事内容の見直しには、LDLコレステロールや中性脂肪を増やす食品と、HDLコレステロールを増やす食品を知り、食事の際気を配りましょう。また、早食い・ながら食い・ダラダラ食い・ドカ食い・つまみ食いなどの食行動は食べ過ぎによるエネルギー過剰につながります。心あたりがあれば、すぐに改めましょう。

控えたい食品



積極的にとりたいたい食品



生活習慣病 マ×知識

脂質異常症の診断基準とメタボリックシンドローム

脂質異常症の診断基準のうち、高LDLコレステロール血症は単独で動脈硬化を促進する危険因子になります。他の低HDLコレステロール血症と高中性脂肪(トリグリセライド)血症は、高血圧や高血糖が重なることによりメタボリックシンドロームと診断され、動脈硬化の危険因子になります。

脂質異常症のスクリーニングのための診断基準

高LDLコレステロール血症	(空腹時採血)
LDLコレステロール	140mg/dL以上
※120~139mg/dLの場合は「境界域高LDLコレステロール血症」。高リスク病態がないか検討し、治療の必要性を考慮。	
低HDLコレステロール血症	
HDLコレステロール	40mg/dL未満
高中性脂肪(トリグリセライド)血症	
中性脂肪(トリグリセライド)	150mg/dL以上