

# 脂質異常症を予防しましょう



## 脂質異常症とは？

血液中の脂質には、主にコレステロールと中性脂肪があります。コレステロールは細胞膜、ホルモンなどをつくる材料であり、中性脂肪は体を動かすエネルギー源です。どれも体には不可欠なのですが、このバランスが崩れている状態を「脂質異常症」といいます。

### コレステロールの働き

細胞膜やホルモン、胆汁酸を作る材料となります。

#### ◆ LDL (悪玉) コレステロール

肝臓から全身にコレステロールを輸送します。

#### ◆ HDL (善玉) コレステロール

余分なコレステロールを回収し肝臓に戻します。

LDL (悪玉) コレステロールが多くなると血管の壁の中に入り込み、**動脈硬化**を進行させます

### 中性脂肪 (トリグリセライド) の働き

体を動かすのに必要なエネルギー源であり、皮下脂肪となって、体温の保持や衝撃から体を守る働きをしています。

◆ 中性脂肪が多くなると、LDLコレステロールを小型化して血管壁に入りやすい超悪玉に変化させます。

◆ エネルギー源として活用されなかった分は、**皮下脂肪**や**内臓脂肪**として蓄えられます。

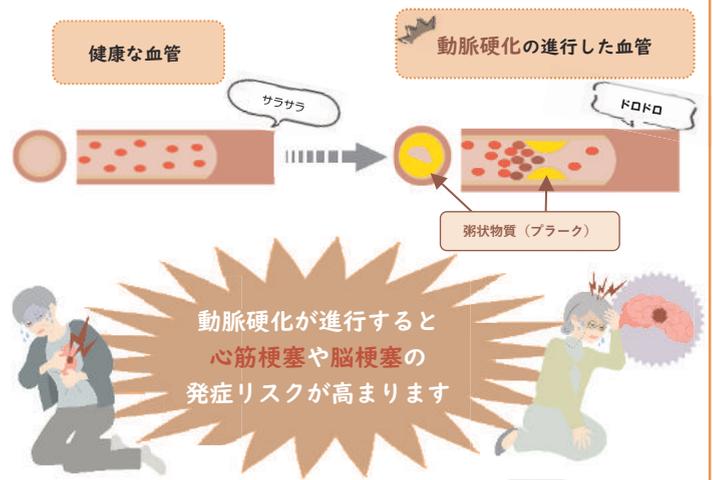
◆ 中性脂肪が極端に多くなると、**急性膵炎の発症リスク**が高まります。(中性脂肪500mg/dl以上)

## 脂質異常症は動脈硬化を進行させる



### 動脈硬化が進行すると・・・

動脈の内膜に血液中の悪玉コレステロール (LDLコレステロール) が入り込んでドロドロの粥状物質 (プラーク) となり、蓄積すると、血管が狭くなり、臓器に酸素が行き渡らなくなるため、狭心症や一過性脳虚血発作が起こります。またプラークが破綻して内部に広がり血栓ができると、血管が詰まってしまうため、**心筋梗塞**や**脳梗塞**にいたる恐れがあります。



### POINT

## 脂質異常症の診断基準

(動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2022年版より抜粋)

LDLコレステロール	140	mg/dl以上	高LDLコレステロール血症
	120~139	mg/dl	境界域高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール ※1	40	mg/dl未満	低HDLコレステロール血症
トリグリセライド (中性脂肪)	※2 (空腹時) 150	mg/dl以上	高トリグリセライド血症
	(随時) 175	mg/dl以上	
Non-HDLコレステロール ※3	170	mg/dl以上	高non-HDLコレステロール血症
	150~169	mg/dl以上	境界域高non-HDLコレステロール血症

※1 HDLコレステロールは増え過ぎたコレステロールを回収したり、血管壁にたまったコレステロールを取り除いて動脈硬化を抑制する働きがあり、少なすぎると動脈硬化を進めます。善玉コレステロールと呼ばれています。

※2 空腹時：食後10時間以上空けて検査を行った場合の検査結果です。空腹時以外は随時とします。

※3 Non-HDLコレステロールとは、総コレステロールからHDLコレステロール (善玉コレステロール) を除いたもの。LDLコレステロール (悪玉コレステロール) の他の動脈硬化を起こしやすいコレステロールをすべて含めた値です。

### CHECK

ご自身の健康診断結果の検査値を確認してみましょう🔍  
**脂質異常症の予防・改善ポイントは裏面をチェック!**

↓↓↓



# 脂質異常症を予防・改善するためのポイント💡

Point!

## エネルギーのとり過ぎに注意しましょう

- ◆ 摂取エネルギーが多くなると、中性脂肪が増加し、肝臓でのコレステロールの合成が高まります
- ◆ 適正体重を意識し、食べ過ぎを防ぎましょう  
**BMI25以上の方は要注意!**

## 適正体重の求め方

身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重

例) 身長160cmなら  
1.60 × 1.60 × 22 = 56kg



みなおそう

## 間食や加糖飲料

- ◆ 間食は1日**200kcal**までに抑えましょう
- ◆ 加糖飲料は水やお茶など、無糖の飲料に切り替えましょう

### おすすめの間食の例

※不足しがちな栄養素が補給できるものがおすすめです。



みなおそう

## お酒(アルコール)

- ◆ 1日の適量(純アルコール**20g**)を守りましょう
- ◆ 週2回程度の休肝日を設けましょう
- ◆ おつまみも食べすぎないように注意しましょう



### アルコールの適量

※女性は下記の半分程度の量が目安となります



Point!

- ・LDLを上げやすい食品(飽和脂肪酸を多く含む食品)
- ・コレステロールを多く含む食品

の摂取量を減らしましょう

へらす

## 飽和脂肪酸を多く含む食品

- ◆ コレステロールの7割はおもに肝臓で合成され、飽和脂肪酸は、肝臓でのコレステロールの合成を促し、結果的にLDLコレステロールが増加します。

- 肉の脂身(赤身ではなく白い部分、バラ肉、ひき肉、鶏皮など)
- ベーコン、ソーセージなどの肉加工品
- バターやラード、生クリーム
- インスタントラーメンなどの加工食品

※一般的には、冷えたときに固まる油脂は、飽和脂肪酸の多い油脂であることが多いです

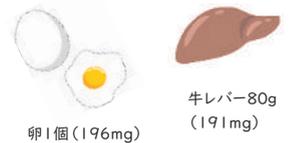


へらす

## コレステロールを多く含む食品

- ◆ コレステロールの約3割程度は食品から取り込みます
- ◆ 1日200mg未満に抑えましょう

- 卵 ● 魚卵 ● マヨネーズ
- 内臓(レバー、あん肝、ウニなど)



卵1個(196mg)

牛レバー80g(191mg)

ふやす

## 不飽和脂肪酸を多く含む青魚

- ◆ 血液中のLDLコレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあります
- ◆ エネルギーの取り過ぎにならないよう、適度に摂取しましょう

- サバ ● イワシ ● サンマ ● アジ ● マグロ



ふやす

## 食物繊維

- ◆ 食物繊維は、余分なコレステロールを体外に排出する手助けをします

- 野菜類 ● 豆類 ● キノコ類
- 海藻類 ● 穀物類 ● 芋類



Point!

## 運動や身体活動量を増やしましょう

- ◆ 有酸素運動を行うことで、血液中の脂質の改善が期待できます
- ◆ こまめに歩く、階段を使う、いつもより家事の時間を増やすなど、生活の中でもこまめに動き、身体活動量を増やしていきましょう

【推奨される運動】



種類	有酸素運動(ウォーキング、速歩、サイクリング等)
頻度	30分以上を目標に、週3日~毎日
強さ	楽にできる~ややきついと感ずる程度

Point!

## 禁煙しましょう

- ◆ たばこは、血管を傷つけ動脈硬化を進行させます
- ◆ 禁煙することで、HDLコレステロールが増加し、LDLコレステロールが減少するなど、脂質異常症の改善にも効果が期待できます
- ◆ 禁煙による健康改善の効果は、若ければ若いほど大きいものの、どの年齢であっても禁煙が遅すぎることはないことが国内の研究によって明らかになっています

お早めに禁煙にチャレンジしましょう!

