

## 健診結果を健康づくりに生かそう① 「脂質異常症」

新年度がスタートしてから半年が過ぎました。職場や学校などで健康診断の結果を受け取った方も多いか  
と思います。生活習慣病は自覚症状がなく進んでいくものです。毎年の健診結果で体の変化を把握して、健  
康づくりに役立てていきましょう。

### 脂質異常症とは

血液中に含まれる脂質の主なものは、コレステロールと中性脂肪です。コレステロールは細胞膜を作る成  
分であり、ホルモンや胆汁酸などの原料にもなっています。また、中性脂肪は、脂肪組織に蓄えられていま  
す。通常、血液中の脂質は一定の量になるように調節されていますが、体の中で脂質がうまく処理されな  
かったり、食事からとる脂質の量が多すぎるなどで、血液中の脂質が一定以上になった場合に脂質異常症と  
なります。

### コレステロールや中性脂肪で何がわかるの？

コレステロールや中性脂肪の検査は、動脈硬化性疾患（心筋梗塞や脳卒中）の発症を予測するのに役立ち  
ます。

検査項目	正常範囲	
LDLコレステロール	120mg/dℓ未満	LDLコレステロールが140mg/dℓ以上だと、80mg/dℓ未満 に比べ心筋梗塞等のリスクが2.4倍
HDLコレステロール	40mg/dℓ以上	
中性脂肪	150mg/dℓ未満	中性脂肪165mg/dℓ以上だと、84mg/dℓ未満に比べ心筋梗 塞等のリスクが2.9倍

心疾患や脳卒中の大多数は動脈硬化が原因でおこってきます。動脈硬化が進む原因には様々なものがあ  
りますが、その主なものは、脂質異常症、高血圧、糖尿病、喫煙、肥満です。血液中のコレステロールなどが  
高いのに合わせて、そのほかの要因が複数重なることで、さらに心筋梗塞などのリスクが高くなっていきます。

### 脂質異常症を起す危険因子

脂質異常症の危険因子の多くは生活習慣と関係があります。特に食べ過ぎや飲みすぎ、運動不足、動物性  
脂肪や糖分の多い食べ物に偏りがちな人は、脂質異常症になりやすいといえます。また、喫煙はHDLコレ  
ステロールを減らすなどの影響があります。

脂質異常症の中には、遺伝的な「家族性高コレステロール血症」や甲状腺などの病気が原因となっておこ  
るものもあります。

### 脂質異常症を改善するために

脂質異常症は、まず生活習慣の改善が基本となります。この生活習慣の改善のポイントは、脂質異常症に  
とどまらず、糖尿病や高血圧の改善にも効果があります。

（脂質異常症をおこすような原因となる病気がある場合は、その治療を行います。）

生活習慣の改善をおこなっても効果があまりない場合や、脂質異常症に加え、高血圧や糖尿病など様々な  
リスクを持っている方や遺伝的な要素のある方は主治医と相談しながら治療していきましょう。

#### 生活習慣改善のポイント

- ・ 禁煙
- ・ 適正体重の維持（肥満の改善）
- ・ 動物性脂肪を減らし、魚類、大豆類  
を積極的にとる
- ・ 野菜や果物、海藻類を積極的にとる
- ・ 飲酒は適量を守る
- ・ 適度な運動を習慣にする（早歩きで  
30分程度の運動）
- ・ 塩分を控える

