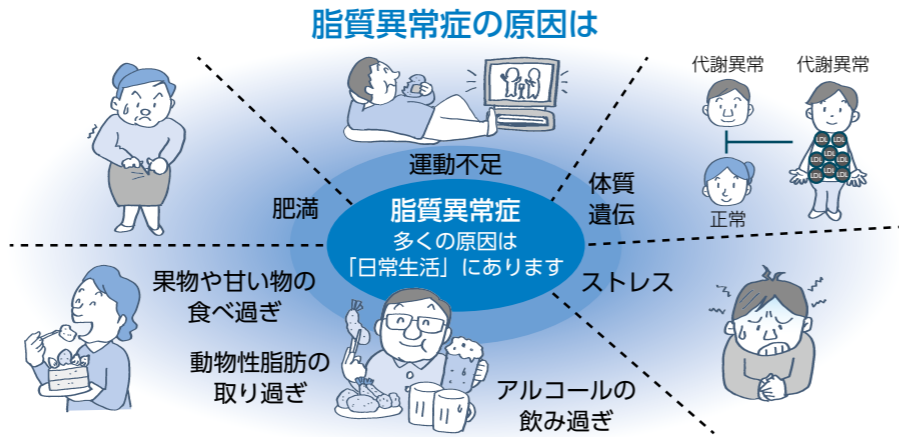


脂質異常症の原因は体質や遺伝、他の病気や薬の副作用などもありますが、生活習慣の乱れである場合が多いです。



体内にあるコレステロールの7割前後は肝臓で合成されています



① 食生活の改善  
脂質異常症は、食生活の乱れと深い関係があります。食べすぎや飲みすぎに注意しましょう。

まずは、生活習慣の改善

運動で体を動かす

1日30分以上(分割でもOK)週3~5回の運動を目指して！有酸素運動(歩行、体操、水中ウォーキングなど)をしたり、1日10,000歩が理想。(徐々に増やして1万歩に近づけていきましょう)



継続は力なり。+10から始めましょう！

大切なことは続けることです。まず、今までより10分の時間を作ることから！

生活の中で体を動かす

なるべく階段を使う、家事でこまめに動くなど

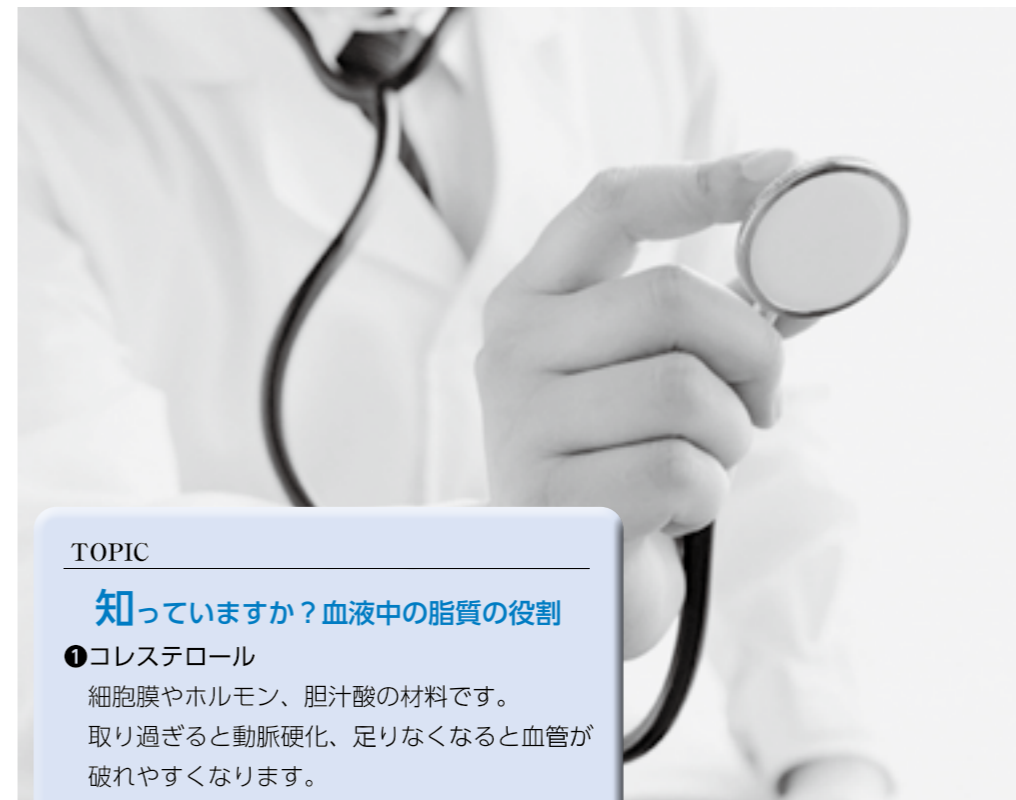


※Kcalの目安は体重が80kgの人で計算。体重80kgより少ない場合は、消費カロリーも少なくなる。治療中の人は、主治医に相談してから始めましょう。

② 適度に体を動かそう  
軽く汗ばむ程度の運動は、中性脂肪やLDLコレステロールの分解を進めHDLコレステロールを増やします。

健診結果に応じて、専門職が訪問をしています

町では、健診結果に応じて、保健師、管理栄養士などが訪問をして、生活習慣病を早期に予防するための方法の提案や助言をしています。訪問以外にも、毎週火曜日の健康相談日、随時相談を受付けています。事前ご連絡の上、気軽にご相談ください。訪問は、新型コロナウイルス感染症の流行状況に応じ、可能な限りの感染防止対策を講じて実施しています。



TOPIC

知っていますか？血液中の脂質の役割

- ① コレステロール  
細胞膜やホルモン、胆汁酸の材料です。取り過ぎると動脈硬化、足りなくなると血管が破れやすくなります。
- ② 中性脂肪  
食事から取るエネルギーが足りなくなったときに予備のエネルギーとして使われます。

脂質異常症を予防しよう

放っておくと怖い

健康で発見されやすい生活習慣病の1つである脂質異常症。血液検査で異常が出ていても痛みなどが無いため放置されがちです。定期的に健診を受け、日頃の生活を見直しましょう。

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

脂質異常症とは

血液中に中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールが多い状態、またはHDL(善玉)コレステロールが少ない状態を脂質異常症といいます。

脂質異常症の3つのタイプ

- ① 高LDLコレステロール血症  
LDLコレステロール 140mg/dl以上
- ② 低HDLコレステロール血症  
HDLコレステロール 40mg/dl未満
- ③ 高中性脂肪血症  
中性脂肪 150mg/dl以上

自覚症状が出てからでは手遅れになることも！

1つ1つの数値は「異常なし」のレベルであっても、「やや高め」の状態が続くと、余分なLDLコレステロールが血管の壁に入り込み、血管の壁が膨れ上がります。その結果、血管が狭くなり、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞などが起こりやすくなります。自覚症状がなくても健診で精密検査が必要と言われた場合は、必ず受診しましょう。

動脈硬化はなぜ起こるの？

