

# 脂質異常症

(高脂血症)

# 脂質異常症とは？

- 脂質異常症とは血液中の脂質が多くなりすぎた状態。
- 脂質の主なものはコレステロールと中性脂肪で、両方、あるいはどちらかが多くなりすぎると脂質異常症となる。

# 脂質異常症のタイプ

- 高LDLコレステロール血症

LDLコレステロール140mg/dl以上

- 低HDLコレステロール血症

HDLコレステロール40mg/dl以下

- 高中性脂肪血症

中性脂肪150mg/dl以上

# 脂質異常症による健康障害

脂質異常症



動脈硬化



心筋梗塞、脳卒中など



**死の危険**

# 脂質異常症の原因

- ◆ 食習慣（過食、高脂肪食など）
- ◆ 生活習慣（喫煙、運動不足）
- ◆ 家族性高コレステロール血症
- ◆ 他の病気や薬の影響

# 脂質異常症の治療

- 食事療法
- 運動療法
- 薬物療法
- 生活習慣の改善

# 食事療法の基本

1. 栄養バランスの良い食事
2. 摂取エネルギーを抑えて、適正な体重を保つ
3. 動物性脂肪1：植物性脂肪や魚の油1.5～2
4. ビタミンやミネラル、食物繊維をしっかりとる
5. 高コレステロールの場合は、コレステロールを多く含む食品、コレステロールを上げる食品を控える。（コレステロール摂取量は1日300mg以下が目安、例：たまご1個で約210mg）
6. 中性脂肪が高い人は、砂糖や果物の糖質、お酒を減らす。

# 食事のポイント

食事のポイント	コレステロールのみ高い	中性脂肪のみ高い	両方とも高い
エネルギー量の制限	●	●	●
コレステロールを多く含む食品の制限	●		●
食物繊維の摂取を増やす	●		●
糖分の多い食品の制限		●	●
アルコール類の制限		●	●



# 高コレステロールの場合

## 1. コレステロールの多く含む食品を控える

⇒卵、たらこ、いくら、すじこ、レバー、イカ  
バター、チーズ、タコ、エビ、マヨネーズなど

## 2. コレステロールを上げる食品を控える

⇒肉の脂身や霜降り肉、バター、生クリーム  
ケーキ、アイスクリーム、チョコレート  
ポテトチップス、即席麺など

## 3. コレステロールを下げる食品を積極的にとる

⇒豆腐、納豆、青背の魚、野菜、海藻類、果物  
植物油など（果物、油の摂りすぎは注意）

# 中性脂肪が高い場合

## 1. 糖質を制限する

⇒砂糖類、菓子類、果物類などや清涼飲料水  
アルコールを制限する



# お酒と脂質異常症との関係

アルコールは中性脂肪を増加させます

## 【飲む量の目安】

日本酒なら1合、

ビール中ビン1本

ウイスキーはダブルで1杯

赤ワイングラス2杯



休肝日をもうけましょう

# 運動療法について

## 【運動療法の効果】

1. とり過ぎたエネルギーを消費する
2. 血行を促して血圧を下げ、動脈硬化を防ぐ
3. LDLコレステロールを減らして、HDLコレステロールを増やす。



# 運動療法には 有酸素運動が効果的

ウォーキング、水中ウォーキング

軽いジョギング、サイクリング、エアロバイク

クロスカントリースキー、水泳

家事もしっかり行えばりっぱな運動

※楽しく自分に合った、長く続け

られる運動を選ぶことが重要です。

※太っていたり、病気のある方は、

運動を始める前に医師に相談しま

しょう。



# タバコと脂質異常症との関係

- ✓ 心臓に負担をかけます
- ✓ 中性脂肪の原料を増やす作用があります
- ✓ 動脈硬化が進行します
- ✓ HDLコレステロールの濃度が低くなります

