

脂質異常症について

県北地域保健・職域保健連携推進連絡会
(事務局 県北保健福祉事務所 健康増進課)

1 脂質異常症とは

血液中のLDLコレステロールと中性脂肪のどちらか、または両方が多いか、HDLコレステロールが少なくなっている状態です。



血液どろどろの状態。
進行すると、動脈硬化を早め、脳卒中や心臓病を引き起こす！

2 あなたの数値は？

- 脂質異常症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	140mg/dl以上
境界域高LDLコレステロール血症	120～139mg/dl
低HDLコレステロール血症	40mg/dl以上未満
高トリグリセライド(中性脂肪)血症	150mg/dl以上



(日本動脈硬化学会)

このまま放置すると...

動脈硬化をすすめ、命にかかわる心臓病や脳血管障害などの病気を引き起こす！

3 脂質とは？

血液中の脂質で問題になるのは、コレステロールと中性脂肪です。

○体のエネルギー(中性脂肪)

○細胞膜の材料(コレステロール)

健康な体には不可欠ですが、
バランスが崩れると
問題となります！

4 コレステロールと中性脂肪

肝臓で合成され全身に運ばれます！

コレステロール

働き：細胞膜を作ったり、ホルモン・胆汁酸等の材料となる。

多くなる原因：

- ・脂肪の多い肉、バターなどの動物性脂肪の摂り過ぎ、野菜不足、過食といった食生活
- ・ストレス
- ・運動不足
- ・肥満
- ・体質

多くなると：

- ・血管壁に入り込む

中性脂肪

働き：体を動かすのに必要なエネルギー源。内臓を保護し、体温を保つ。

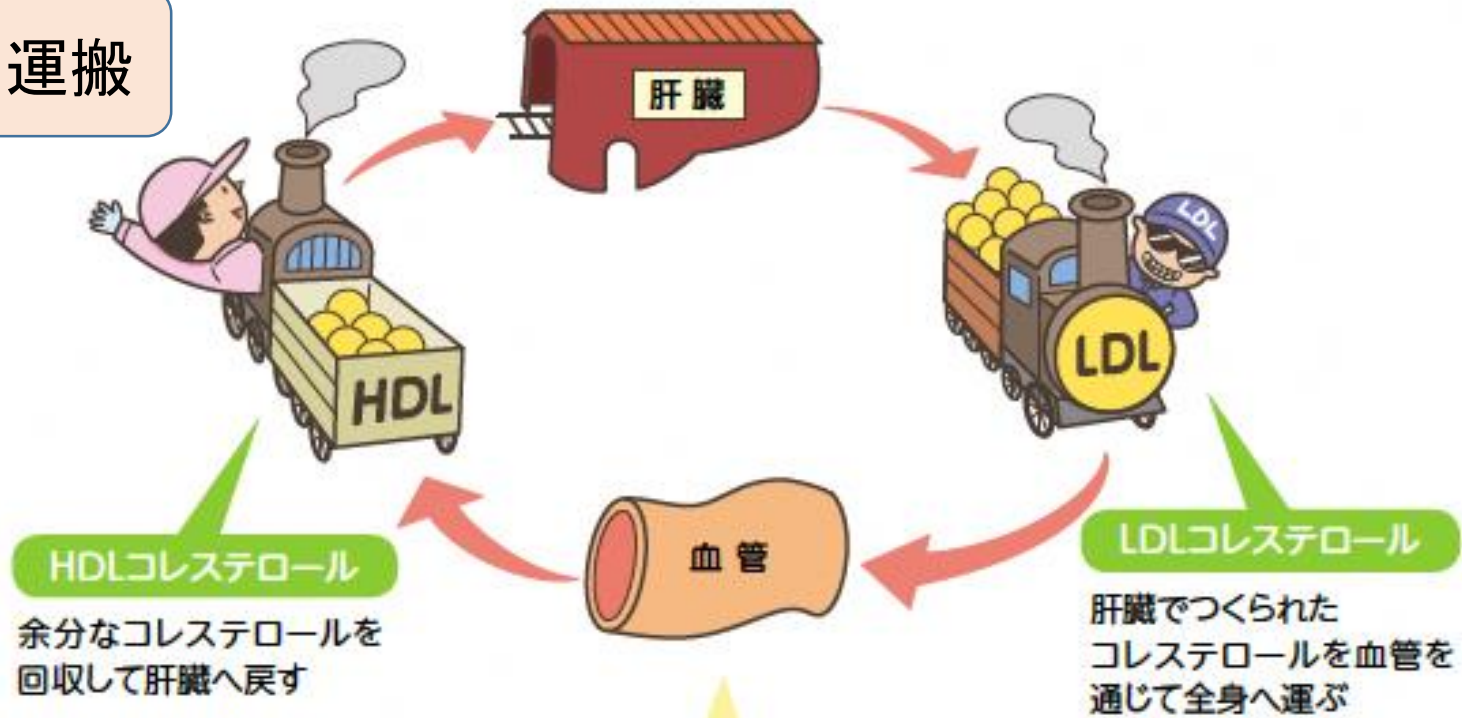
多くなる原因：

- ・飲酒
- ・甘い物や糖質、脂肪の多い食生活
- ・運動不足
- ・ストレス
- ・肥満
- ・体質

多くなると：

- ・HDLコレステロールを減少させる
- ・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する
- ・著しく多いと膵臓の細かい血管を詰まらせて膵炎を起こす

コレステロールの運搬



血管の内部



コレステロールが必要以上に多くなると、血管の中にごぶのようなものがつくられ、動脈硬化の原因になる

5 脂質異常症は動脈硬化をすすめます

- LDLコレステロールが多すぎたりHDLコレステロールが少なすぎたりすると、コレステロールは血管壁の中に入り込み、動脈硬化を起こしやすくなります。

動脈硬化が進むと…



6 脂質異常症の改善に向けて

エネルギーを取り過ぎることによって体重が増えて肥満が進行すると、脂質異常症のリスクが大きく上昇します。

自分の目標とする体重を知り、その体重に近づく、あるいは維持するために食事や運動などの生活習慣を見直しましょう。



○目標とする体重は？

【目標とするBMIの範囲】(日本人の食事摂取基準(2020年版)より抜粋、男女共通)

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9

【BMIの計算式】

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

★自分の目標とする体重を計算する

例) 170.4cmで体重80.5kgで目標とするBMIを24.9と設定した場合

$$24.9 \times 1.704 \times 1.704 = 72.3 \quad \text{最終目標は72.3kg}$$

★5%減の体重は？

$$80.5 \times 0.95 = 76.5 \quad \text{当面の目標は76.5kg}$$

目指す体重と、今の体重の差が大きいときは、まずは5%減を目標とするといいんだない！



○体重を毎日記録して消費エネルギーと摂取エネルギーのバランスを確認しましょう

- 毎日同じタイミングで体重計に乗り、記録をつける



- 体重が増えていたら...

消費エネルギーが少ない または 摂取エネルギーが多い

昨日はウォーキングやらなかったから、今日はしっかり動こうと



消費エネルギー



摂取エネルギー



多いかなと思ったけどやっぱりあの量の夕食は食べすぎか...気をつけよう

体重の増減で自分に適した食事・運動をしているかをチェック

○食生活等を改善しましょう

LDLコレステロールが高い場合

コレステロールの多くは
肝臓で合成されます。
動物性の脂肪を多く含む食品は、
合成を促進します。
とり過ぎに注意しましょう!



！とり過ぎ注意



コレステロールを増やす食品
(飽和脂肪酸を多く含む)

！とり過ぎ注意



コレステロールを
多く含む食品

○積極的にとりましょう



コレステロールを減らす食品
(多価不飽和脂肪酸を多く含む)

中性脂肪が高い場合

基本的にカロリー(エネルギー)のとり過ぎに注意が必要です。

よくみられるのは菓子類など糖分の多い間食や清涼飲料水、アルコールの飲み過ぎなのでこれらの量を減らす必要があります。

運動不足も大敵です。



HDLコレステロールが低い場合

食事の影響をあまり受けませんが、高トリグリセライド血症と同時にある場合は、トリグリセライド(中性脂肪)を下げることでHDLコレステロールを増やすことができます。

また喫煙や運動不足もHDLコレステロールを低下させるため、禁煙や有酸素運動でHDLコレステロールを増やすことができます。



最後に・・・

定期的に健診を受けて、
自分の健康状態を知りま
しょう！

