

Topics

今回は、『**脂質異常症**』について取り上げます。



中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロールの検査値が正常域を超えている場合に【脂質異常症】となります。総コレステロールは血液中のコレステロールの総量のことです。

そもそもコレステロールとは何でしょうか。コレステロールは人間の体内に存在している脂肪分の一つで、人間の身体にとって欠かすことのできない大切な物質です。コレステロールは全身を作っている細胞膜を形作っているほか、性ホルモンや副腎皮質ホルモン、胆汁酸などを作る材料にもなっています。ところが、何らかの原因によって血液中のコレステロール量が増加すると動脈硬化が起こり、様々な病気の原因となります。

脂質異常症は直接的な症状はありません。痛くも痒くもありませんから、軽視されがちです。実際、『要精密検査』『要医療』の検査結果が出ていても、放置している人を多く見かけます。しかし、長年放置することで動脈硬化が進行し、脳や心臓の血管に重大なトラブルを招き、命にかかわる事態になることは、皆さま周知のとおりです。

今回は【HDL(善玉)コレステロール】と【LDL(悪玉)コレステロール】について触れたので、今回は【**中性脂肪**】について少し詳しく触れます。

中性脂肪とは・・・

中性脂肪は、体を動かすエネルギー源となる物質です。食べ物から得られた脂質や炭水化物、アルコール類は吸収されるとエネルギーとして血液中に運ばれます。この時、エネルギーとして活用されず余ってしまった脂肪分が中性脂肪となって体の中に蓄えられます。皮下脂肪もその一つで、体の中を衝撃から守ったり、体温を保ったりするなど大切な働きがあります。

中性脂肪による悪影響

問題となるのは、体の中で余ってしまった後、再度肝臓に取り込まれ血液中に流れ出ている中性脂肪です。血液と一緒に流れ出ますが、血管の中にへばりついて血流を悪くしたり、血液をドロドロにしたりする原因となることがわかっています。血流を悪くするだけでなく LDL(悪玉)コレステロールを増やし、HDL(善玉)コレステロールを減らす働きもあります。

自分の中性脂肪の結果をチェック！

中性脂肪の正常値の目安は 30～149 です。

健診で要精密検査となっていなくても、149 を超えていたら、生活習慣を見直しましょう。また、中性脂肪は食後の影響をかなり受けると言われています。中性脂肪は食事を食べてから 30 分ぐらいから上昇し始め、4～6 時間後に最も高くなる場合が多いようです。健診等で採血する場合には注意が必要です。



【脂質異常症】は食習慣や運動習慣が大きく関係しているため、生活習慣病と言われています。なので、食習慣や運動習慣に注意すれば【脂質異常症】を改善することも可能です。逆に「忙しくて運動する時間がない」「食べることが好きでついつい食べ過ぎてしまう」という方は、医師と相談のうえ薬物療法を考えることも必要になります。

Step1

食習慣から【脂質異常症】を改善・予防しよう！

- ① 適切な摂取カロリー(BMI が 25 を超えている場合は食事量を減らす)
- ② 甘いものや炭水化物を控える
- ③ コレステロールを多く含む食品・上げる食品を控える
- ④ 減塩を心がける
- ⑤ アルコールは適量に

最も気をつけたいのは①です。摂取カロリーが消費カロリーを上回ると、余分なエネルギーは肝臓で中性脂肪に合成されるため、それだけで中性脂肪は増えます。腹八分目あるいは腹六分目ぐらいをこころがけ、就寝前 2 時間の飲食は控えましょう。

②は、パンや白米、麺類などの炭水化物や、清涼飲料やお菓子に含まれる砂糖などの糖質の過剰摂取は、膵臓に大きな負担をかけ、消化しきれなくなります。消化しきれなかった炭水化物はそのまま中性脂肪の材料になるという、悪い循環を生んでしまいます。



③は、ひと頃より厳しく言われなくなりました。なぜなら、コレステロールは 7～8 割は体内で合成されるからです。しかし 2～3 割は食品から吸収されるので、脂質異常症の場合は気をつけましょう。

特に飽和脂肪酸を多く含む食品(肉の脂身・バターやラード・生クリーム・パームヤシやカカオの油脂・インスタント麺等の加工食品など) やトランス脂肪酸(マーガリン・スナック菓子等に多く含まれる)の摂取には注意が必要です。冷蔵庫の中で固まっている油脂は飽和脂肪酸を多く含みます。

一方、食物繊維が多く含まれる野菜・きのこ類や不飽和脂肪酸が豊富な魚は体内でコレステロールを下げる食品と言われています。



⑤は、お酒に糖類が多く含まれているからというよりは、お酒のアルコールを分解するとき肝臓で中性脂肪を合成するのが得意な酵素を発生させてしまうからだと言われています。“ほどほどに”が一番です。



Step2

運動習慣から【脂質異常症】を改善・予防しよう！

- ① ジョギング、ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめ
- ② 自分のライフスタイルに合った内容・ペースで行う
- ③ 大事なのは継続すること(1日おき、2日おきでもOK)

運動の目的は、体を動かすことで脂質を燃焼して減らすことです。脂質異常症に対しては、筋トレなどの無酸素運動より有酸素運動が推奨されています。ジョギング・早歩き・水泳・サイクリング等、習慣にできる運動が効果的です。一日30分以上、軽く汗ばみ息が苦しくない程度の運動を週3日以上取り入れてみましょう。

ただし、持病をお持ちの方は主治医に相談のうえ開始するようにしてください。



食習慣や運動習慣の改善は、今から始めれば次年度の健診に間に合います。

ただ、食事も運動も気をつけているのに改善しない場合もあります。その場合は迷わず専門医の診察を受けましょう。放っておいていいことは何もありません。

今回、スクリーニングテスト結果やその後の受診状況を整理する中で、伝えたいことを中心にまとめました。もっと詳しく知りたい、相談したいという方は、保健事業相談ダイヤルまでご連絡ください。(連絡先は裏面に記載してあります。)

健診結果はスマートフォンでも見られます

健康診断管理アプリ CARADA 健診サポート



Step1

過去の結果と

比較できる！！

Step2

健診案内や健康情報が

アプリ内で受け取れる！

健診結果に印字してある QR コードで簡単に登録できます。詳しくは歯科医師国保のホームページをご覧ください。



かかりつけ医をお持ちの方へ

現在、高血圧・脂質異常症・糖尿病等で治療を受けている方は、健診結果を主治医に提示することをお勧めします。また、不定期に医療機関を受診されている方もいると思います。主治医にご自身の全体像を知っていただく手立てとして、健診結果票・健康診断管理アプリ「CARADA」をご活用ください。

健康サポートのご案内

本組合では専属保健師があなたの健康をサポートします。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ

☎ 099-239-1575(保健事業専用ダイヤル) ✉ kokuho-phn@8020kda.jp

保健師が対応可能な曜日・時間

月曜日～水曜日 9:00～12:00/13:00～15:00