

本当は怖い高脂血症

高脂血症とは

高脂血症とは、血液中の脂肪（コレステロールや中性脂肪など）が増えた状態のことを言います。

総理府の調査によると高脂血症は、糖尿病や高血圧などに比べ、怖い病気という感じ方を持つ人が少ないという結果がでています。しかし、自覚症状がないのでそのまま放置すると、次第に動脈硬化が進展し、やがて心筋梗塞や脳梗塞などへつながり、最悪の場合、突然死へと進んでしまう危険な状態なのです。

高脂血症の診断基準

高脂血症はコレステロールと中性脂肪（トリグリセライド）、善玉コレステロールの測定した値によって、3つのタイプがあります。高脂血症かどうかは、12時間以上食事を摂らずに採血し、血中の総コレステロール、悪玉コレステロール、トリグリセライド、善玉コ

レステロールを測定し、それぞれの血清脂質の値によって診断します。

	正常値	境界域	高コレステロール血症
総コレステロール	200mg/dl未満	200~219mg/dl	220mg/dl以上
悪玉コレステロール (LDLコレステロール)	120mg/dl未満	120~139mg/dl	140mg/dl以上
正常値		高トリグリセライド血症	
血清トリグリセライド (中性脂肪)	150mg/dl未満		150mg/dl以上
正常値		低HDL血症	
善玉コレステロール (HDLコレステロール)	40mg/dl以上		40mg/dl未満

高脂血症の治療

食事療法

標準体重（身長×身長×22）を目指します。甘いも

のやアルコールを控えて、コレステロールの多い食品（卵、レバーなど）を減らし、コレステロールの吸収を抑える食物繊維や、コレステロールと中性脂肪を下げる大豆食品や青魚を積極的に摂ってください。

***身長の単位はメートル**
運動療法

運動によって血行がよくなる中性脂肪や悪玉コレステロールの分解が活発になり、悪玉コレステロールが減って善玉コレステロールが増えます。また、持続的に運動する習慣をつけることにより太りにくい体質が作られます。しかし、中年の人が急に激しい運動を始めるのは危険です。必ず医師に相談の上、始めてください。

薬物療法

医師に相談してください。



佐伯地区医師会廿日市支部
中郷 実雄

なるほど!! 健康講座

問合せ 廿日市市保健センター ☎@1610