

# 脂質異常症

## ●脂質異常症とは？

中性脂肪やコレステロールなど脂質代謝に異常をきたした状態をいいます。

2007年より「高脂血症」から呼び方が変わりました。

進行すると動脈硬化のリスクとなり、心筋梗塞や脳梗塞につながる危険な病気です。

### <脂質異常症 判定基準>

	項目	数値
高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール値	140 mg/dl 以上
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール値	40 mg/dl 未満
高トリグリセライド（中性脂肪）血症	トリグリセライド値	150 mg/dl 以上

## ◆新しい基準「LH比」をご存知ですか？

コレステロールは、悪者にされがちですが体の中では重要な役割を担っています。細胞膜やホルモン、胆汁酸やビタミンDの材料として使われていることから、欠かせないものです。また、HDLコレステロールは高い方がよいことも判明し、LDLコレステロールとHDLコレステロールの比率によって、動脈硬化のリスクをみるLH比が注目されています。



LH比=LDLコレステロール値÷HDLコレステロール値

★LH比は、2を超えると動脈硬化が疑われ、2.5を超えると心筋梗塞や脳梗塞の危険が増すとされています

## ◆中性脂肪について

糖質について、体のエネルギー源として使われているのが中性脂肪です。

ただし、摂りすぎると肥満や内臓脂肪として蓄積され、メタボリックシンドロームなど生活習慣病のリスクになると考えられています。

中性脂肪は、カロリーの摂りすぎや炭水化物、糖質、お酒の量に注意して適正体重を保つようにするとよいでしょう！

## ★生活の中で予防しましょう★

- 1) 動物性脂肪を控えめに
- 2) 食物繊維を多く摂りましょう
- 3) 適正体重をキープしましょう
- 4) 動脈硬化のリスクになるタバコはやめて禁煙を！
- 5) お酒はほどほどに
- 6) 青魚を積極的に食べましょう
- 7) 適度な運動でHDLコレステロール上昇へ！

