

◆健康へのワンポイントアドバイス◆

「脂質異常症」ってなに？

脂質異常症とは、「悪玉」のLDLコレステロールや血液中の中性脂肪(トリグリセライド)が必要以上に増えるか、または「善玉」のHDLコレステロールが減った状態を指します。自覚症状はほとんどありませんが、放っておくと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなります。

◎ こんな生活習慣がリスクに！

- ・ 脂っこい食事や甘いもののとりすぎ
- ・ 運動不足・座りっぱなしの生活
- ・ 飲酒・喫煙
- ・ ストレスや睡眠不足



◎ 生活習慣を見直して予防・改善！

① 食事の工夫(まずはここから！)

- ・ 脂質(特に飽和脂肪酸)を減らす：揚げ物、バター、ラード、加工肉(ベーコン、ソーセージ)など。
- ・ 魚を増やす：青魚(サバ、サンマ、イワシなど)にはEPA・DHAが豊富で、悪玉コレステロール(LDL)を減らす助けになります。
- ・ 野菜・海藻・きのこを毎食：食物繊維がコレステロールの排出を助けます。1日350g以上が目標です。
- ・ 糖質・アルコールも適量に：日本酒・ビールは特に中性脂肪を上げやすいです。
- ・ 加工食品やスナック菓子は控えめに：トランス脂肪酸が多く含まれ、LDLを増やします。

② 運動習慣をつける

- ・ 有酸素運動(ウォーキング、ジョギング、自転車など)を週に150分以上を目標に：毎日20～30分の軽い運動から始めましょう。

③ 禁煙は必須！

- ・ 喫煙は善玉コレステロール(HDL)を減らし、動脈硬化を進めます。

◎ 定期的な血液検査が大切です

脂質異常症は、血液検査で早期に見つけることができます。特に40歳を過ぎたら、年1回はチェックを！治療は、生活習慣の改善と必要に応じた薬物療法で進めます。