



健康豆知識

脂質異常症・高脂血症

今回は脂質異常症・高脂血症についてご紹介していきます。
以前は高脂血症と呼ばれていましたが「高コレステロール血症」「高脂血症」を総して脂質異常症と呼ばれるようになりました。
では、こういった病気でどうすれば防げるのか？お話していきます。

脂質異常症とは？

脂質異常症は血液中の LDL コレステロールが高い、HDL コレステロールが少ないまたは、中性脂肪が多い状態のこと指します。
また、生活習慣病の一つでもあり、運動不足や喫煙、食生活なども影響してくるといわれ痩せている人でもコレステロール値が高くなる可能性もあります。
これらのうちどれか1つにでも当てはまると脂質異常症に当てはまります。

**高 LDL
コレステロール血症**
悪玉コレステロール
が多い

**低 HDL
コレステロール血症**
善玉コレステロール
が少ない

**高トリグリセライド
血症**
中性脂肪が多い

放置していると？

LDL コレステロールが増えることによって、気付かぬうちに動脈硬化を進行させてしまいます。
プラーク（脂肪の塊）が出来やすい状態になり、血液が流れづらくなってしまいます。
また、プラークが破裂し血栓により血管が詰まると脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす可能性もあります。
動脈硬化は体中どこの血管でも起こり、症状がなく進行していくのも特徴です。

食生活から見直してみよう！

脂質異常症を改善するには運動も大事ですが時間がなくて難しい方も多いと思います。
そこで、まずは食生活から変えてみるのはいかがですか？毎日の食事を少しずつ変えていくことで改善に繋がっていきます。

動物性脂肪の摂り過ぎに注意しよう！



動物性脂肪は肉の脂身やバター、乳製品、ラード、洋菓子などにも多く含まれています。
摂りすぎると動脈硬化や中性脂肪が増える原因になってしまいます。
また、目に見えない油脂も過剰に摂取してしまうこともあるので気を付けましょう。

青魚を積極的に摂ろう！



青魚や植物油に多く含まれる不飽和脂肪酸は、コレステロールを下げる働きがあります。
また、魚の油に含まれる EPA には血栓を予防する効果もあるといわれており
その他にも血液が固まるのを防ぐことも考えられています。