



東海村国民健康保険(国保)では、住み慣れた地域で自分らしく過ごすことができるよう、被保険者の皆さんの健康寿命の延伸を目指し、さまざまな取り組みを行っています。このコーナーでは、生活習慣が原因で発症しやすい症状についてなど、皆さんの健康維持に役立つ情報をご紹介します(全6回)。

【問い合わせ】住民課保険年金担当(☎282-1711 内線1136)

「脂質異常症」を放置していると、命に関わる深刻な病気になる恐れが… 食事や生活習慣の見直し、運動で、重症化を予防しよう！

動脈硬化を進行させる「脂質異常症」

健診の結果、**中性脂肪やコレステロールの数値に異常があると「脂質異常症」といわれます**。日本人の成人の約2割が脂質異常症またはその予備群であるともいわれています。脂質異常症により動脈硬化が進行すると、脳卒中や心臓病、糖尿病合併症(腎不全)など、命に関わる深刻な病気につながります。脂質異常症といわれたら、放置せず、医療機関の受診や生活習慣の改善に心掛けましょう。

増えると危険！「中性脂肪」

食事から取った脂肪や糖質は、脂肪酸として肝臓に運ばれ、中性脂肪として合成されます。中性脂肪は身体を動かすためのエネルギー源として利用されますが、**使われなかった分は血液中に増えていき、体内に蓄積され、肥満や脂肪肝、動脈硬化などを招きます**。中性脂肪の増加は、LDL(悪玉)コレステロールを増加させHDL(善玉)コレステロールを減少させるなど、動脈硬化を進行させる大きな危険因子となります。

「悪玉コレステロール」と「善玉コレステロール」

コレステロールは、私たちの身体を維持するために必要不可欠な成分で、次の2種類があります。

▽**LDL(悪玉)コレステロール**…肝臓で合成されたコレステロールを全身の細胞に運ぶ。**増え過ぎると血管壁にたまり動脈硬化を進行させる**。

▽**HDL(善玉)コレステロール**…余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す。**少な過ぎると動脈硬化につながる**。

「LH比」にも注意しましょう

LH比とは、LDL(悪玉)コレステロール値 ÷ HDL(善玉)コレステロール値のことです。どちらのコレステロール値も正常範囲内であっても、**LH比が高いと、動脈硬化が進んだ危ない状態**であるといえます。

LH比	血管内の状態
1.5以下	きれいで健康な状態
2.0以上	コレステロールの蓄積が増えて動脈硬化が疑われる
2.5以上	血栓ができていく可能性があり、心筋梗塞のリスクがある

脂質異常症とその予備群
↓
【健診結果の見方】

	適正	要注意	治療が必要
中性脂肪(mg/dl)	150未満	150以上 300未満	300以上
HDLコレステロール(mg/dl)	40以上	35以上 40未満	35未満
LDLコレステロール(mg/dl)	120未満	120以上 140未満	140以上

「脂質異常症」の予防には…

①食習慣に気を付ける！

- ▽食べ過ぎない
- ▽菓子類や加工食品を取り過ぎない
- ▽肉類・ご飯・お酒・清涼飲料水は控えめに
- ▽野菜や海藻類を積極的に取る

②生活習慣を見直す！

- ▽適正体重(身長(m) × 身長(m) × 22)を維持する ※身長が150cmの方の場合、
「1.5(m) × 1.5(m) × 22 = 49.5(kg)」
- ▽禁煙に取り組む・受動喫煙を避ける
- ▽過度の飲酒をしない

③運動して中性脂肪を減らす！

運動は、中性脂肪を減らし、HDL(善玉)コレステロールを増加させます。一日に合計30分以上の有酸素運動を、週に3日(できれば毎日)取り入れてみましょう。ウォーキング(速歩)やエアロビクス、水泳などがお勧めです。

無理をせず、できることから
取り組んでみましょう！

