

クローズアップ 脂質異常症

健康な未来への鍵は“特定健康診査”です！ vol. 3

放置しないで！ 脂質異常症

村では、生活習慣病の予防・改善のために、特定健康診査(特定健診)の受診率向上を目指しています。生活習慣病が原因で発症しやすい病気や症状を紹介していく全6回シリーズ、今回は「脂質異常症」についてです。

【問い合わせ】福祉保険課国保年金担当(☎282-1711 内線1132)

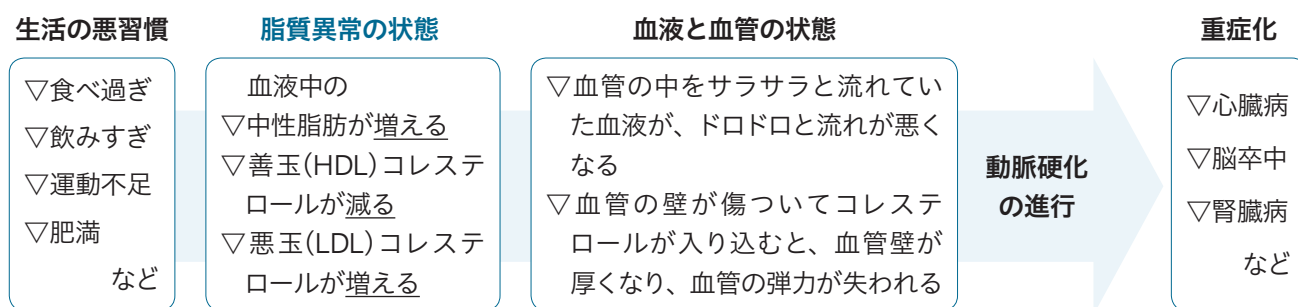
血 液検査で「高中性脂肪血症」、「低HDLコレステロール血症」、「高LDLコレステロール血症」の3つのうちのいずれかに該当すると、「脂質異常症」と診断されます。

以前は「高脂血症」と呼ばれていましたが、善玉(HDL)コレステロールは基準値を下回らない方が良く、ということをもっと理解できるよう、現在は「脂質異常症」と呼ばれています。

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」は、なぜ危険？

「脂質異常」の状態を放置していると、心臓病や脳卒中、腎臓病などの生死にかかわる病気になる可能性が…。



「食事のコントロール」と「運動」で、重症化を予防！

運動は無理のないよう、毎日合計30分程度の軽い運動から始めましょう。

摂り過ぎに注意が必要な食品

- 脂身の多い肉
 - 卵黄
 - バターやチーズなどの乳脂肪分
 - 即席麺、スナック菓子
 - 多量の清涼飲料水、アルコール
- 上記の食品の摂り過ぎは、悪玉コレステロールや中性脂肪を増やす

積極的に摂りたい食品

- 大豆食品(煮豆、豆腐、納豆など)
→血中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす働きがある
- 野菜類、豆類、海藻類、イモ類、根菜類、キノコ類
→コレステロールや中性脂肪の腸内での吸収を抑える働きがある「食物繊維」を多く含む
- サバ・イワシ・サンマなどの青魚、マグロの赤身やタイなど
→悪玉コレステロールを減らす働きがある「不飽和脂肪酸(DHA・EPA)」を多く含む

東海村国民健康保険加入者の特定健診受診状況

- ◆施設健診の受診者数 **132人** (9月8日時点)
- ◆総合検診の受診者数 **1,210人** (8月1日時点)
- ◆人間ドックの受診者数 **120人** (9月12日時点)
- ◆事業主健診受診の情報提供者数 **3人** (9月11日時点)

※東海村国民健康保険加入者のうち、特定健診対象者は**5,679人**です(9月12日時点)。

生活習慣病に関するパネルを展示します！

期間▼10月10日(火)～27日(金)

場所▼福祉保険課窓口(役場行政棟1階)

その他▼脂質異常症を含む生活習慣病等について、パネルを展示します。併せて、喫煙と禁煙についてのパネルや肺の模型も展示します。ぜひお立ち寄りください。