＊3丁目だより＊　NO.13

生活習慣病特集　♯3　脂質異常症(高脂血症)について

　生活習慣病特集、最後の特集は脂質異常症（高脂血症）についてです。
これまで生活習慣病として糖尿病・高血圧と特集してきましたが、どの病気も自覚症状がほとんどなく進行し、日頃の生活習慣が関わっていることがお分かり頂けましたか？
　もう一度、日々の生活を見直して健康な毎日を過ごせるようにしましょう。

コレステロールとは…血管の中を流れる【脂＝あぶら】であり細胞膜を構成する成分です。
肝臓や副腎で作られる物質の材料にもなります。

★コレステロールは全てが悪いわけではありません★

≪良いコレステロール≫

HDLコレステロールは**善玉コレステロール**とも呼ばれており、血管から余分なコレステロール
を取り除き、肝臓に戻してくれる働きをします。動脈硬化を防ぐ役割もしてくれます。

≪悪いコレステロール≫

LDLコレステロールは**悪玉コレステロール**と呼ばれており、血管の壁に余分なコレステロールが溜まり、動脈硬化を引き起こす原因にもなります。

脂質異常症とは

血液中の**LDL(悪玉)コレステロール**と**中性脂肪(トリグリセライド)**の悪い脂質が高い状態の時と、**HDL(善玉)コレステロール**の良い脂質が低い状態の時を合わせて**脂質異常症**
といいます。自覚症状がほとんどないため、その危険性に気付かないことが多く、放っておくと突然、命に関わる重大な事態になることも

原因は？

さまざまな遺伝的要素や体質、食生活の欧米化に伴ってコレステロールの摂取量が増えたため、油っこい物や甘い物、アルコールの食べ過ぎ飲み過ぎ、日々の運動不足や
喫煙、　仕事のストレスなど生活習慣の乱れが原因ではないかとされています

放っておくと・・・

特にＬＤＬ（悪玉）コレステロールの値が高いと、**動脈硬**

脳梗塞や心筋梗塞など血管系の病気が起きやすくなります
また中性脂肪が高いと急性膵炎を起こすこともあります。

コレステロールの値は血液検査ですぐにわかります。
ちょっと気になる方は検査してみませんか？

１日に必要な摂取カロリーを計算してみましょう

身長（m）×身長（m）×２２

適正エネルギー(kcal)＝標準体重(Kg)×20～35

20～25（軽い）	25～30（中等度）	30～35（やや重）	35～（重い）
部屋の中で生活している。事務職、軽作業など	２時間程度の歩行や立ち仕事がある。営業職、接客業	１日のうち１時間程度の重労働か゜ある。農業、建築に従事	１日のうち２時間以上激しい運動や重労働をしている

◎肉より魚介類や大豆製品を摂りましょう

◎油を使った料理は１日２品まで

脂肪の摂り過ぎは肥満の原因にもつながりますが、私たちの身体に必要な栄養素でもあり、エネルギー源になったり、ビタミンの吸収を助ける作用もあります。植物系油（ゴマ油や大豆油、オリーブ油…）と魚油をバランスよく摂りましょう。

◎食物繊維をしっかり摂りましょう

毎食2～3品

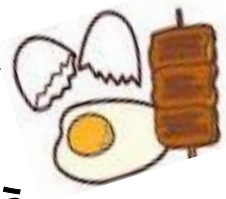
1日1回ずつ

◎コレステロールの多い食品は控えましょう

肉の脂身や卵黄はコレステロールが多いのでなるべく控えて
１日のコレステロールの摂取量を２００mg未満に抑えるようにしましょう。

◇コレステロールの多い食品◇

卵１個…２５２mg　　うなぎ…３４５m
レバー１切れ…３７mg　　ステーキ 200ｇ…１
海老１尾…１７mg



◎体に負担の少ない運動を定期的に心がけましょう

　ウォーキングや水泳、サイクリングなどの有酸素運動をお勧めしますが、
エスカレーターを使わない、一駅分歩いてみるなどの運動を普段の生活に取り入れても
よいでしょう。何よりも続けることが大切です。

野沢３丁目内科
世田谷区野沢３－１－１６
０３－５７７９－８２５５
http://www.nozawa3.jp