



健康だより



脂質異常症を予防しよう

健診で発見されやすい生活習慣病の1つである脂質異常症。血液検査で異常が出ても痛みなどがいないため放置されがちですが、放っておくと動脈硬化を進行させてしまうことにもつながります。脂質異常症の最大の原因は食生活。逆に言えば「食」の見直し、脂質異常症の予防に最も大きな効果を期待できるといえます。今回は脂質異常症について知り、食の見直しポイントについて学びましょう。

【問い合わせ先】
健康推進課健康推進係 ☎ 0968(25)7219



脂質異常症とは

血中のLDLコレステロールや中性脂肪が増えすぎたり、HDLコレステロールが少なすぎたりする状態です。脂質の割合で3つのタイプに分かれます。

- LDLコレステロール(悪玉)が多いタイプ
高LDLコレステロール
(LDLコレステロール140mg/dl以上)
- HDLコレステロール(善玉)が少ないタイプ
低HDLコレステロール
(HDLコレステロール 40mg/dl未満)
- 中性脂肪が多いタイプ
高トリグリセライド(中性脂肪)血症
(中性脂肪150mg/dl)

コレステロールの善玉？悪玉？

コレステロールの善玉と悪玉は、高コレステロールを説明するときに分かりやすいようにつけられた俗称です。LDLコレステロールは「悪玉」と呼ばれ、コレステロールを全身の細胞に運ぶ役目がありますが、血中に増えすぎると、血管に沈着して血管壁を傷つけてしまいます。一方、細胞内や動脈内にある不要なコレステロールを抱えて体外へ排出する役割を果たすの

が、「善玉」と呼ばれるHDLコレステロールです。
放っておくと動脈硬化に！

余分なLDLコレステロールは血管壁に入り込み、血管の内腔を狭め、動脈硬化を進行させていきます。動脈硬化はさまざまに病気を引き起こしやすく、最も危険な動脈硬化は「粥状硬化」と呼ばれています。

まずは生活習慣を改善！

脂質異常症の治療は「生活習慣の改善」と「薬物療法」があります。まず、食事を中心に運動などの生活習慣の改善を3〜

6カ月行います。それでも効果が上がらない場合は薬物療法を検討します。始めから数値が高い場合はもっと早く薬物療法を開始することもあります。逆に脂質異常症の程度が低い場合は生活習慣の改善だけで済む場合もあります。

定期的な検査(健診)を受けましょう

薬物療法は開始のタイミングがとて重要で、食事と運動を中心とした生活習慣の改善を継続しながら、定期的に検査を受け、LDLコレステロール値と中性脂肪値を把握し、タイミングを逃さず対処することが、



動脈硬化の進行や重篤な病気を防ぐポイントです。異常がない人も年に1回、健診をしっかりと受けましょう。

「食」を見直し5か条

脂質異常症を予防・改善するには「食」の見直しはとても効果的です。見直しのポイントは「食事内容の改善」と「食行動の改善」。次の5か条を参考に「食」を見直してみよう。

1 食べ過ぎない

朝食を抜かず3食規則正しく食べて、就寝前の2時間は何も食べないこと。また、よくかんで腹八分目を守ることが大切です。適正な摂取エネルギー量を知り、その範囲内に摂取量を抑えましょう。

2 コレステロール値を上げる性質に着目する

体内のコレステロールは約3割が食事から吸収したもので、約7割が体内で合成されたものです。ですから、コレステロールが食品自体にどのくらい含まれるかよりも、値を上下させる性質に気を配ることが大切です。肉の脂にはコレステロール値を上げる性質のある飽和脂肪酸が多く含まれているのに対し、青魚の脂、豆類、植物油、海藻などにはコレステロール値を下げ、中性脂肪を減らして血栓をできにくくする不飽和脂肪酸が含まれています。

3 コレステロールの多い食品は控える

高LDLコレステロール血症の人は、コレステロールを多く含む食品は控えます。1日の目安量は300ミリグラム以下ですが、鶏卵1個で既に250ミリグラム。イクラやタラコなどの魚卵にも多いので要注意です。

4 糖質、アルコールは適度に

高中性脂肪血症の人は、砂糖や甘いものを控えてみましょう。また、アルコールを飲みすぎると肝臓での中性脂肪合成を促すので、中性脂肪値が高い人は禁酒が必要となることもあります。

5 食物繊維をたっぷり

食物繊維には水溶性と不溶性があります。脂質異常症の改善のために注目したいのは、海藻類やこんにやくなどに含まれる水溶性の食物繊維。コレステロールの吸収を抑えたり、コレステロールが分解されてできる胆汁酸を吸着して排出する働きがあります。また、不溶性は食べると満腹感をもたらすため、ほかのおかずよりも先に食べると、食事量を少なめに抑えられます。脂質異常症の改善には1日25グラム以上の摂取を目標にしましょう。

1日に必要なエネルギー量

適正エネルギー摂取量(カロリー)
||
標準体重* × 25~30(カロリー)

* 標準体重(kg)の計算式
身長(m) × 身長(m) × 22

食物繊維量		
食品	分量(グラム)	食物繊維(グラム)
そば(ゆで)	1食分(300)	6.0
かぼちゃ	小1/8個(100)	3.5
ごぼう	1/4本(50)	2.9
納豆	1パック(40)	2.7
えのきたけ	1/2束(40)	1.6
キウイフルーツ	1個(85)	2.1

歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

6月29日・30日の歯科検診の結果で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。(敬称略)

緒方心美 (菊) 東原	中林麒玉 (菊) 北原	田島音倉 (菊) 上長田	松岡晃輝 (菊) 上西寺	山本城久 (菊) 遊蛇口	吉田西寧 (菊) 片角	榎川蒼哉 (菊) 大琳寺	北村夢乃 (菊) 中西寺	城龍之介 (菊) 下木庭	織田花凜 (菊) 大琳寺	荒木陽翔 (菊) 巨	佐藤いち花 (菊) 立石	中村太政 (酒) 富の原北	梁池音純 (酒) 富の原中央	高見一翔 (酒) 富の原一
-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	------------	--------------	---------------	----------------	---------------

献血にご協力ください

とき 8月21日(月)
午前9時30分〜11時15分
午後0時30分〜4時
ところ 泗水支所
内容 400ml献血

薬を飲んでいない人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。

献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどで本人確認をお願いしています。献血カードを持っている人は一緒にお持ちください。
HIV検査目的の献血はお断りしています
HIV検査は菊池保健所(☎0968(25)4138)で行ってください。無料・匿名で検査を受けることができます。

むし歯を予防するためには

- 1 むし歯菌を減らすための毎日の仕上げみがき
- 2 甘いものを減らしたおやつ工夫
- 3 歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

岩見龍樹 (酒) 村古
森創史 (酒) 蟹六