

脂質異常についてのお話

秋の南プミニドックが終わり、そろそろ皆様のお手元に健診結果が届いているかと思います。今回は、健診受診者の中でも多いとされている「脂質異常」についてのお話です。

脂質の種類と働き

身体の中には様々な脂質がありますが、健診や医療機関で検査するのは主に3つです。

中性脂肪・・・脂肪組織内に蓄積されている脂肪。エネルギー源として働きます。脂肪や糖類の摂りすぎや飲酒などで高くなります。

コレステロール・・・各組織中で細胞膜、ホルモン、胆汁酸などの原料として利用されます。

HDLコレステロール・・・末梢組織の余分なコレステロールを肝臓に運ぶ役割。「善玉」と呼ばれ、動脈硬化を抑える働きをします。運動不足や喫煙で低下します。

LDLコレステロール・・・全身の隅々の末梢組織までコレステロールを運ぶ役割。「悪玉」と呼ばれ、過剰になると血管の壁にくっつき、動脈硬化を促進させます。

脂質にはそれぞれ役割があり、その存在自体が悪いわけではないのです。あくまでもバランスよく適量存在することが大事です。

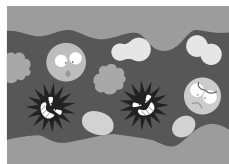
どのくらいあればちょうどよいのか

中性脂肪・・・30～149mg / dl

HDLコレステロール・・・40mg / dl 以上

LDLコレステロール・・・60～119mg / dl

コレステロールは肝臓の働きで一定量になるように調節されていますが、そのおよそ3分の2は体内で作られ、残り3分の1は食物に含まれる分です。従って、食事によって体に入る量が多いと肝臓の処理が追いつかず、血中コレステロールが高くなってしまいます。中性脂肪も同様で、一定量以上が続けば、内臓肥満につながります。



脂質異常を放っておくと・・・

「脂質異常」と言われても体の調子は良いし、なぜ何の症状もないのに注意しないといけないのか・・・と思われる方もいるでしょう。体内で利用しきれない脂質が血中に過剰に存在する状態（HDLコレステロールの場合は少ない状態）が「脂質異常」です。

脂質異常が改善されないと、色々な病気の引き金となる動脈硬化を進行させます。動脈硬化は自覚症状なく進行し、脳梗塞や心筋梗塞などの病気があらわれてその存在に気づくので、早い段階で対策を講じることが大切です。脂質は食生活と密接に繋がっています。脂質異常と指摘された方は、自分の食べ方を見直してみましょう。

こんな食べ方していませんか

以下の事がいくつも思い当たる方は、具体量を把握して改善が必要です。

- | | |
|------------------|---------------------|
| () ついつい食べ過ぎてしまう | () ご飯(主食)をたくさん食べる |
| () 脂っこいものが好き | () 卵が好きで毎日1個以上は食べる |
| () 野菜はあまり食べない | () 果物をよく食べる |
| () 間食をよくする | () お酒を毎日飲む |

食べ方だけでなく、運動不足や喫煙も影響します。自分のことからコツコツ続けることが大切です。