



脂質異常症（高脂血症）について

広報8-9月号は高血圧に関して当院看護師と私からの便りでした。

今月は生活習慣病シリーズとして、「脂質異常症（高脂血症）」を取り上げたいと思います。

脂質異常症とは、中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールが上昇したり、HDL(善玉)コレステロールが低くなる病気の事です。「高血圧」「糖尿病」と並んで、3大生活習慣病の1つとされ、多くの方は、健診などの血液検査で数値の異常を指摘されて気づきます。

生活習慣病の怖いところは症状が殆どないことです(先月の高血圧の回にも書きましたが)。その一方で、生活習慣病によって**じわじわと全身の血管が傷ついて硬く(動脈硬化)なり**、心臓自体の血管が詰まれば「心筋梗塞」、脳や首の血管が詰まれば「脳梗塞」となり、最悪死に至ります。



また、**脂質異常症に「高血圧」「糖尿病」そして「タバコ」が加わると、動脈硬化が進むスピードがより早まります**。病気のリスクを少しでも減らすため、早めの予防や治療がとても重要となります。

●治療方法

①

食事療法

LDL コレステロール、中性脂肪に影響を与える食品には

 (積極的摂取を)	野菜、大豆製品、果物、全粒穀物(玄米・小麦・トウモロコシなど)、ナッツ、魚、食物繊維(海藻類・きのこ類など)、多価不飽和脂肪酸(オリーブ油・ゴマ油) ※油の過剰摂取は禁物
 (控えましょう)	肉類、加工肉(ベーコン・ハム・ウインナー)、糖質(ご飯・パン・麺類)、マーガリン、飽和脂肪酸(バター・ラード)

その他、

- ・過食を抑え、標準体重を維持する
- ・減塩を心がける
- ・アルコールの過剰摂取を控える(アルコール20g/日以下:ビールなら500ml、日本酒なら1合、焼酎なら半合、ワインなら200ml(グラス2杯))

②

運動療法

有酸素運動が最適です。特に1日30分程度を毎日行うのが理想的です。15分以上続けると効率よく脂肪が燃えだすため、最低1回15分以上行うのが望ましいとされます。膝が悪い方などは、プールでのウォーキングが良いです。減量にも最適ですよ☆

③

薬物療法

①(食事)や②(運動)で効果が得られなかった場合、「薬を使つての治療」を行います。ただし、一人ひとりの状態によって数値の目標値や使用する薬が異なるので、医療機関で医師とご相談ください。

◎脂質異常症を含めた生活習慣病について、診療所へお気軽にご相談にいらしてください!

★★★ 中札内診療所が、健康ポイント事業の血圧測定スポットとなりました!

皆様、来院の際には積極的に血圧測定・歩数計のデータを送信ください。★★★



中札内村立診療所
公式HP