

こんにちは 保健師です

(文・小山晴子保健師)

今月から、成人の生活習慣病予防についてお話ししていきます。

高脂血症とは

8月号の学童編で、「採血した血液を検査容器に入れたら、白い粒(脂質)が浮いていた。」というお話をさせていただきました。おそらくこの子どもは、高脂血症であったと思われる。

血液中の脂質のバランスが悪い状態を「高脂血症」といいます。

具体的にはLDL(悪玉)コレステロールが高い、HDL(善玉)コレステロールが低い、中性脂肪が高い状態を指します。

血管が詰まりやすく、脳梗塞や心筋梗塞を起こす危険度が高くなりますので、生活習慣の改善が必要です。

脂質の役割と基準値を 超えたときの症状

それぞれの脂質には左表のような役割があり、生命の維持には欠かせません。高すぎると困りますが、適量も必要です。

【血液中の脂質の役割】

区分	役割	高い(HDLは低い)場合の症状
LDL(悪玉)コレステロール	身体の細胞やホルモンの材料になる	材料が余りすぎて血管がつまりやすくなる
HDL(善玉)コレステロール	血液中の余分なLDLコレステロールを掃除して肝臓に運ぶ	血管の掃除がしにくくなり、つまりやすくなる
中性脂肪	生命の維持や身体活動のエネルギー源としての蓄え	血液がドロドロになって、血管がつまりやすくなる

高脂血症を改善する生活習慣とは

まずは、ご自分の血液中の脂質を知ることです。血液中の脂質は、病院や献血などの血液検査で知ることができ

ます。その結果をもとに、表のポイントを目安に生活習慣を見直してみましよう。

【高脂血症を改善する生活習慣】

LDLが高い人 ※1 LDL値 119 mg/dl以下	<ul style="list-style-type: none"> ・食事で摂取するコレステロールを1日300 mg(※4 高LDL血症[LDL値 140 mg/dl以上]の人は200 mg)以下にする ・野菜(食物繊維)を食べる ・動物性の食品よりも植物性の食品を食べる
HDLが低い人 ※2 HDL値 40 mg/dl以上	<ul style="list-style-type: none"> ・減量する(肥満の人や以前より体重が増えた人) ・魚を食べる ・禁煙する
中性脂肪値が高い人 ※3 LDL値 149 mg/dl以下	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールを控える ・菓子や果物を食べ過ぎないようにする ・肉や乳製品を控えて魚を食べる ・ウォーキングなどの運動をする



※1~4: 動脈硬化疾患予防ガイドライン2012による。基準値はいずれも空腹時に採血した場合。

【コレステロールを多く含む食品】
(コレステロールの高い順)

食品	1回分の目安量	コレステロール量
うなぎ1串	120g	276 mg
卵(Mサイズ)1個	60g	252 mg
プリン(小)1個	110g	168 mg
シュークリーム(小)1個	60g	150 mg
たらこ 1/2腹	40g	140 mg
いくら 大さじ1杯	30g	140 mg
ショートケーキ(小)1個	120g	120 mg
アイスクリーム(小)1個	100g	53 mg

まずは健康診査を受け ましよう

楽しみの中には我慢せず、食べた後はウォーキングをしたり粗食にするなど、生活にメリハリをつけて楽しく健康を維持していきましょう。

町が無料で実施している健康診査では、血液検査も行います。秋の各種健診の申込みを受け付けていますので、16ページをご覧ください。ぜひお申し込みください。

左下の表には、コレステロールの高い食品を紹介しています。おいしいものばかりですよ。ね? 「コレステロールが高いからダメダメ」という我慢は、かえってストレスになり、気がつくのとたくさん食べてしまっていることがあります。野菜や乳製品を食べるように心がけ、家族や友人とのお