

脂質異常症



(以前は、高脂血症と言われていました)

脂質異常症とは

血液中の脂質の値が正常域を外れた状態を言い、動脈硬化の主要な危険因子です。そのまま放置すると、やがて脳梗塞、心筋梗塞等の病気をまねく危険性が高まります。

★血中の脂質とは!? コレステロールや中性脂肪のことです。

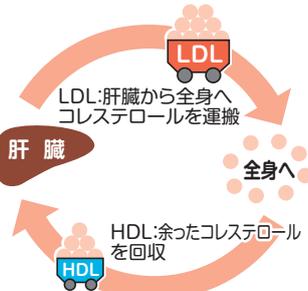
コレステロールとは!!

体を構成する細胞の膜を作ったりホルモンや胆汁酸等の材料になるなど、大切な役割を持っています。1日に必要な量の7~8割が体内(主に肝臓)で合成され、残りの2割~3割が食べ物から取り入れられます。コレステロールの種類にはLDL・HDL等があります。



2010年3月1日号
発行:
八代市健康増進課
[八代市保健センター]
TEL 0965-32-7200

生活習慣病予防通信
すらくと!!



LDL(悪玉)コレステロール

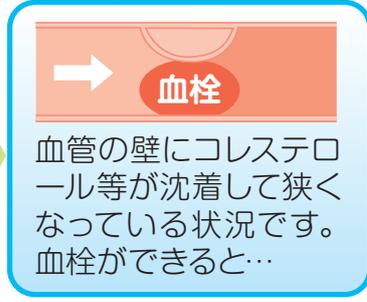
肝臓から血液の流れに乗って、全身の細胞にコレステロールを運ぶ「配達係」の仕事します。通常全身の細胞で利用されますが、量が多いと利用されないまま血管の内側に蓄積されます。これが動脈硬化です!!

HDL(善玉)コレステロール

血液中に余っているコレステロールを肝臓に戻す「回収係」です。HDLコレステロールが高いと動脈硬化の進行が抑えられます。

中性脂肪とは!!

私たちが毎日活動するための重要なエネルギー源です。食事とった糖質や脂質を材料に肝臓で合成されます。エネルギーとして使われた後、余った中性脂肪は、「体脂肪」として皮下や内臓の周囲に蓄積されます。血液中の中性脂肪が高くなると、血管壁に沈着し易い超悪玉のLDLが増え、さらにHDLは減少します。動脈硬化に拍車がかかるのです!!



脳梗塞
狭心症
心筋梗塞
閉塞性動脈硬化症

脂質異常症の基準値は? 空腹時血清脂質値 (mg/dl)

高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール	140以上
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール	40未満
高中性脂肪血症	中性脂肪	150以上

HDLコレステロールは食事が増やすことは難しいのですが、運動や体重コントロールで増えることがわかっています。

中性脂肪値が高くなる原因は?

お菓子等の甘いものやアルコールのとり過ぎが大きな原因です!!もちろん運動不足も!



LDLコレステロール値が高くなる原因は?

肉やバター等の動物性脂肪や卵や洋菓子の摂りすぎや野菜の摂取不足等が主な原因です。



脂質異常症を改善・予防するためには!!

食習慣を見直しましょう。

- ★甘いものやアルコール・コレステロールを多く含む食品を控えましょう。
- ★油脂類を控えましょう。(肉の脂は極力減らし、魚の油・植物油を上手に使う。)
- ★食物繊維を積極的に摂りましょう。(LDLコレステロールを体外に排出してくれます)
- ★ゆっくり良く噛んで、腹八分目にしましょう!!
- ★禁煙も効果的です!!



運動習慣も大事です! 裏面に続く▶

脂肪を燃かす 脂 ぞくぞく 運動 すすめ!

ご存知ですか? ステップ運動



ステップ運動は、有酸素運動の1つで脂肪を燃焼させるばかりか、バランス、足腰の筋力をつけるすぐれもの。室内で手軽にいつでもできる運動です。ゆっくりしたテンポから無理なく始めましょう!



- 1・2で台にあがり、3・4で台から下りる
- 上がった足から下りるようにする
- 運動時間は10分を1日1回から
- 台の高さは5~10cmから
- 身体に対する負担が偏らないよう踏み出す足を左右時々変える
- 膝に痛みを感じた場合は中止する



を口ずさみながらするとちょうどいいテンポになるよ!



平成22年度 特定健診申込みのご案内

特定健診の申込みはお済みですか?
 申し込みを提出されていない方、まだ間に合います。保健センターへ電話でお申込みください。

※八代市国保加入の40歳~74歳までの方には、1月に「特定健診申込書」を郵送しています。国保以外の方には、2月号の広報やつしるに「健診の申込みご案内」を折込んでいますので、内容等をご確認ください。

明日の健康のために、年に1度の特定健診で健康チェックを!

私、頑張ってますコーナー



● Mさん 43歳 男性
 メタボ基準該当
 職業 自営業

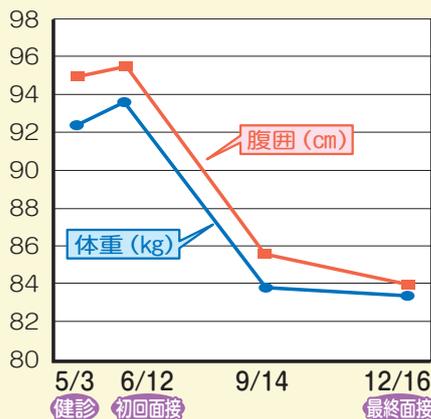
昼はご飯にラーメンなどの炭水化物中心の昼食、夕食はご飯2杯に肉中心のおかず、何にでもマヨネーズをかける習慣あり。缶コーヒー2本、菓子パン、夕食後に炭酸飲料、アイスなど間食を毎日する。運動の習慣はなく、気づいたら20歳の頃より20kg増えていたというMさん。

特定健診結果(平成21年5月3日)

身長 173.5cm 体重 92.4kg
 BMI 30.7 腹囲 95.0cm
 中性脂肪 259mg/dl 尿酸 8.3mg/dl
 LDLコレステロール 120mg/dl
 血糖(空腹) 114mg/dl HbA1c 5.2%
 超音波検診結果 脂肪肝

6ヵ月後(平成21年12月16日)

初回面接(H21.6月)と比較して
 体重 83.4kg (-10.2kg)
 BMI 26.5 (-3.8)
 腹囲 84cm (-11.5cm)



担当保健師のコメント

Mさんの成功の鍵は、太らない食べ方を無理なく身につけられたことだと思います。「減量=食べないこと」ではありません。野菜を先に多く食べることで肉などの主菜量が適量になり、食事バランスがよくなったと考えられます。また、食事と一緒に運動も実践されたことが、脂肪量を減らすだけでなく、筋肉量を増やし、脂肪が燃焼しやすい太りにくいからだになったと思います。「10キロの荷物を背負っていたと思うとゾットする」「階段登りが楽になった」と笑顔で話されたMさん。今度の健診結果が楽しみです!

Mさんのメタボ改善のための頑張る目標

- ① コーヒーはブラックにする
- ② マヨネーズをノンオイルドレッシングにする
- ③ 野菜を毎食食べる。食べる順番は野菜を先に食べる
- ④ 夕食後の間食を減らす
- ⑤ 毎日ウォーキングをする

Mさんからのおたより「受けてよかった、特定健診!」

家族の勧めで、生まれてはじめて健康診断というものを受診しました。健診そのものは大したことはなかったんですが、問題はその結果です。「自分は健康だ」と信じていたんですが、実際は悪い所だらけ。保健師さんに色々な数値について詳しく説明していただきました。要するに、体重を落とす必要があるということでした。その日からさっそく頑張る目標への取り組みスタートです。まず運動、これは毎日5キロを歩くことにしました。そして食事改善。正直不安でしたが保健師さんの説明を聞くと、これが結構食べていいものです。ただし野菜を多めに。それで、半年で10キロの減量に成功。でも大事なことは10キロやせた事ではなく、自分のからだの状態が変わったということです。来年も必ず健診は受けます。自分は健康であるという事を感じただけでなく数値で証明するという意味で、健康に自信があると思っています方、特に若い方に健診を受けてほしいですね。