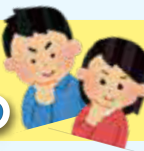


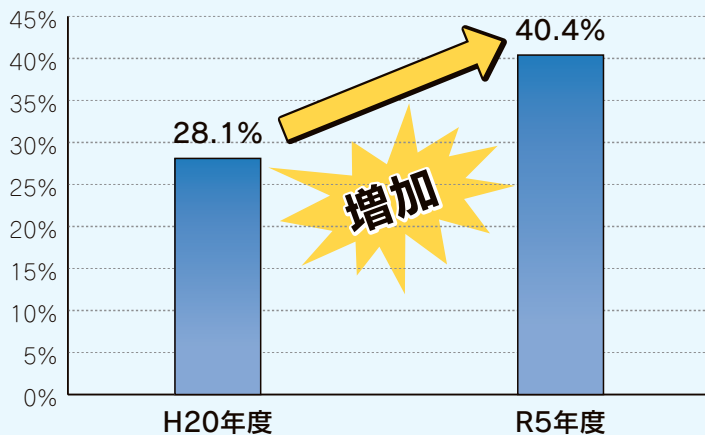
若い
世代からの

脂質異常症が増えてます!

「脂質異常症」とは、血中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が多い状態、あるいはHDL(善玉)コレステロールが少ない状態です。

20歳～39歳が対象の
ヤング健診結果において、
脂質異常者の割合が、
増えています。

八代市ヤング健診脂質異常者の割合



あなたの
血液の状態は
大丈夫?

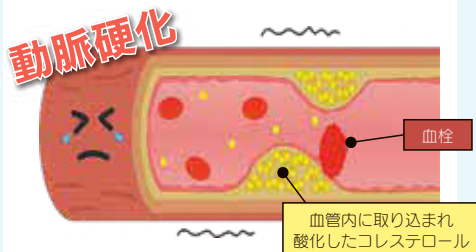


脂質異常症は、自覚症状がありません。
健診等の血液検査でしか異常を発見できません。

放置すると動脈硬化が進行します。

脂質異常症の血液はドロドロで、
血管が大変なことに…

動脈硬化



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(肝臓)で合成され、残りの2～3割が食べ物から取り入れられます。

多すぎると
血管が
詰まるなんて
怖いよう～



LDL(悪玉)コレステロール

基準値 60～119mg/dl

肝臓から、全身の細胞にコレステロールを運ぶ運搬係です。量が多いと、利用されないまま血管壁内に蓄積され、動脈硬化の原因になります。

HDL(善玉)コレステロール

基準値 40～119mg/dl

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コレステロールは、動脈硬化を抑えるため、値が低い方は要注意です。

中性脂肪とは

基準値 30～149mg/dl

活動するためのエネルギー源です。食事で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なかった中性脂肪は、「体脂肪」として皮下や内臓周囲に蓄積し、肥満の原因となります。

超悪玉コレステロールって知ってる?

中性脂肪が増えると、LDL(悪玉)コレステロールが小型化し、血管の壁により侵入しやすくなります。また、血管内にとどまりやすくなるので、酸化されやすく、より強力に動脈硬化を促進します。このため超悪玉コレステロールと呼ばれます。

健診を受けてチェックしましょう!

今年度中に受けられる健診のお知らせは4ページです



2024年10月1日号
発行
八代市健康推進課
TEL32-7200

生活習慣病予防通信
すらすらと!

脂質異常症と「メタボリックシンドローム」

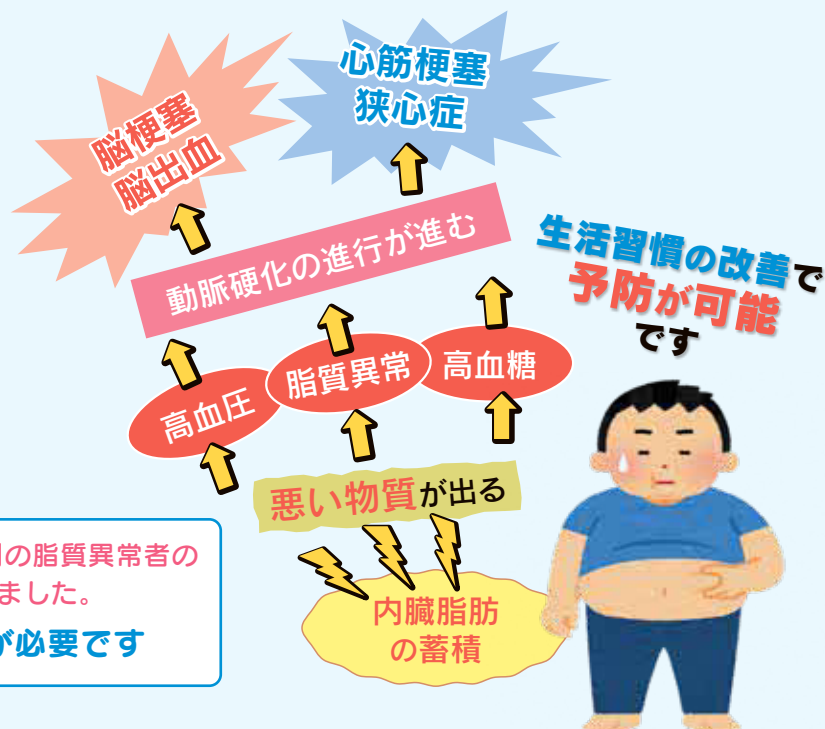


脂質異常症の原因は、**食べすぎ、飲みすぎ、運動不足**などの**生活習慣**です。

このような生活習慣により、内臓脂肪が蓄積すると、肥大化した脂肪細胞から、「悪い物質」が分泌されます。

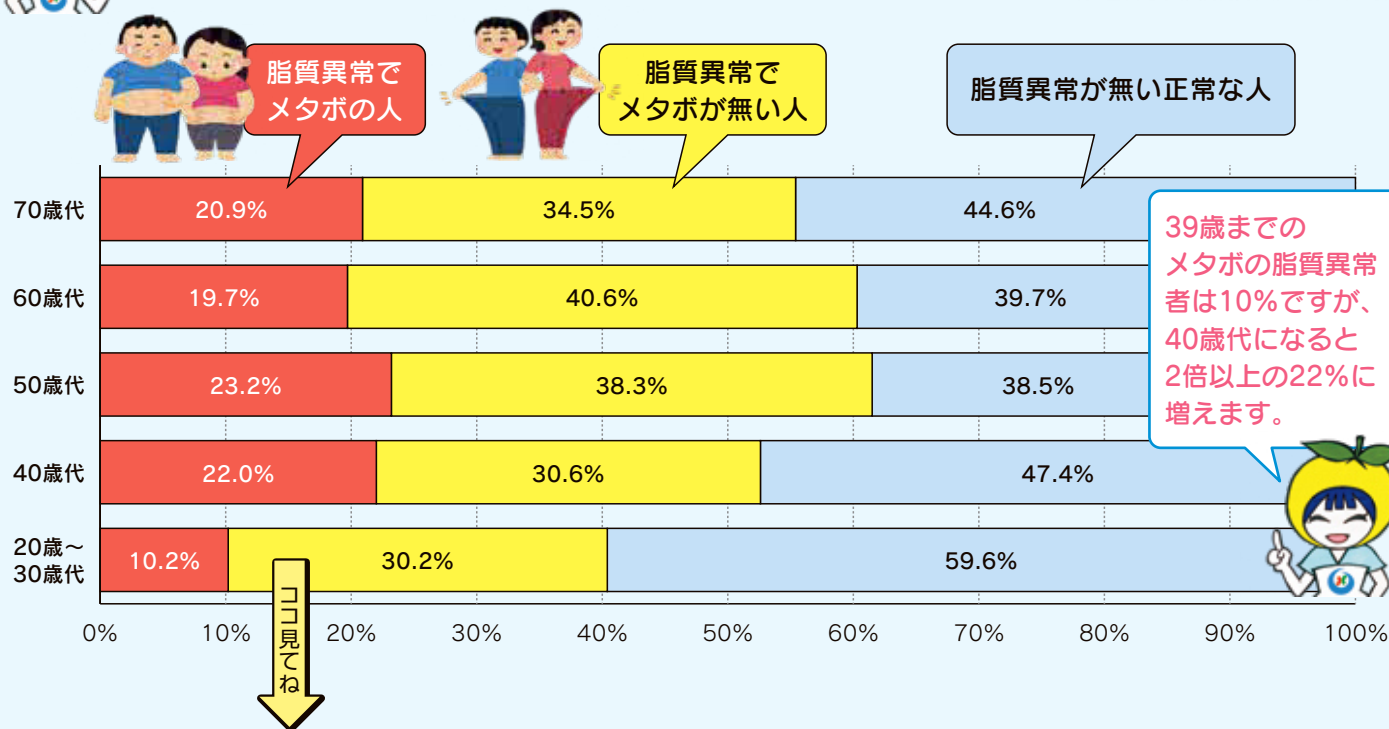
その結果、高血圧・脂質異常・高血糖をまねき、動脈硬化を進行させます。

これが『メタボリックシンドローム（メタボ）』ですが、この状態が長く続くと、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。



グラフは、令和5年度健診から年代別の脂質異常者の割合をメタボの**有****無**で分けて集計しました。

若い世代からのメタボ予防が必要です



Let's チェック

生まれつきLDLが高い『家族性高コレステロール血症』

遺伝子のタイプによって、LDL（悪玉）コレステロールが増えてしまう病気で、日本では約300人に1人いると報告されています。

若いうちから、動脈硬化が進行しやすく、20歳～30歳代でも心筋梗塞等を起こすことがあり生活習慣の見直しだけでは改善が困難な場合があり、早期発見、早期治療が重要です。



こんな場合に家族性高コレステロール血症が疑われます

- ☐ 未治療でLDLが180mg/dl以上
- ☐ 皮ふや腱に黄色っぽい隆起がある
- ☐ 両親子供兄弟姉妹で次に当てはまる人がいる
- ☐ LDLが180mg/dl以上
- ☐ 男性55歳未満、女性65歳未満で狭心症や心筋梗塞などの心臓病の病気になった



脂質異常症を予防する「食習慣」

コレステロール値が気になる方は

減らす	肉の脂身 乳製品 卵黄 トランス脂肪酸 (下記参照)を含む菓子、加工品
増やす	玄米 麦ご飯 全粒粉のパン 大豆製品 野菜

中性脂肪値が気になる方は

減らす	甘い菓子や飲み物 白いお米やパン 果物 お酒
増やす	魚

糖質は体内で余ると中性脂肪になるよ

脂っこい料理が好きなあなた! 油脂を選んで味方につけよう

適量を摂る	常温で固まらない 不飽和脂肪酸	● 青魚 オリーブ油 しそ油 えごま油 青魚に含まれるDHA・EPAは血液をサラサラにし、LDL(悪玉)を減らす。しそ油、えごま油などのリノレン酸は中性脂肪を減らす。 ● ごま油 大豆油 ヒマワリ油など コレステロールを減らす、摂りすぎるとHDL(善玉)も減ってしまう。
摂取を減らす	常温で固まる 飽和脂肪酸	● 肉の脂身 ラード バター チーズ ヤシ油 パーム油など 血管を強くするなど体に必要だが、LDL(悪玉)を増やす。
摂取を避ける	トランス脂肪酸	● マーガリン ショートニングなど トランス脂肪酸は、不飽和脂肪酸に水素を添加して固形化したもので飽和脂肪酸よりも、もっと強力にLDL(悪玉)を増やす。低HDL(善玉)も、トランス脂肪酸を減らすことで改善が期待できる。



注意しておえ〜

油脂はそれだけで高エネルギーなので、摂りすぎないように!

ヤシ油やパーム油などは「植物性油脂」と記載されている場合が多いので、よく確認してくださいね。

脂質異常症を予防する「運動習慣」



まずは…

こま切れでもOK 1日30分の運動を

10分ずつ、5分ずつでもOKです。
水泳でも、ストレッチでも、自転車でも
すきま時間を見つけて
気軽にできる有酸素運動を
生活の中に取り入れましょう〜



ちょっとした工夫で生活の中で活動量をUPしよう

日常生活における活動も立派な運動です。エレベーターを使わず階段を利用したり、家事で思い切り体を動かすなど工夫しましょう。



さらに…

連続20分〜30分の運動を

脂肪をエネルギーとして燃焼するには、20分〜30分の連続した運動が必要です。
どなたでも安全に、長時間できるウォーキングがお勧めです。



禁煙も、とても重要です。
タバコは、HDL(善玉)を減らし、LDL(悪玉)を増えやすくします。

