



高コレステロール血症、脂質異常症

LDL

人間の体内にある脂質のひとつです。

肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っており、増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や狭心症・脳梗塞などの動脈硬化性疾患を誘発させます。一般に悪玉コレステロールと呼ばれています。

コレステロールとは

血液の中に流れる脂質のひとつです。
脂質とは、三大栄養素のひとつで、炭水化物・タンパク質と並んで、人の体に欠かせない栄養素です。

血中脂質とは

血液に含まれる脂肪分のこと。
LDL(悪玉)コレステロール、HDL(善玉)コレステロール、中性脂肪(トリグリセリド)などの総称です。

LDLコレステロールとHDLコレステロールの違い？

悪玉コレステロール”と“善玉コレステロール”。もともとは同じコレステロールです。

LDL(悪玉)コレステロール

肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶ重要な役割があります。全身に運ばれるなかで、細胞膜や血管壁、ホルモンが作られています。

HDL(善玉)コレステロール

血管壁に溜まったコレステロールなど、全身の余分なコレステロールを回収し、肝臓へ戻す働きがあります。



LDL(悪玉)コレステロール値が高い場合には、生活習慣を見直すことが大切です。

食事療法と運動療法がまず始められる効果的な治療方法になります。

過去の研究でも食事、運動を見直すことによって体重減少とそれに伴うLDL(悪玉)コレステロールの減少が報告されています。

【食事】

食事療法などで一般的に勧められるのは「地中海食」と呼ばれる様なフルーツ・野菜・全粒の穀物・豆類・ナッツ・種子類を多くして、オリーブオイルを主とした脂質と、魚・鶏肉・乳製品によるタンパク摂取を主にした食事です。過体重/肥満の人で、この食事療法に取り組みと、LDL(悪玉)コレステロール値が7mg/dL前後(4-10mg/dL)現象すると言われており運動と一緒に取り組むと効果的です。

コレステロールを上げる↑・下げる↓食品って何があるの？



下げる食品



変化させない食品



上げる食品

【運動】

運動による、LDL(悪玉)コレステロールを含む動脈硬化に関連するコレステロールの低下とHDL(善玉)コレステロールの増加も認められています。一般的には有酸素運動と呼ばれる様な、早歩きウォーキング(歩行中に会話はできるが歌えないくらい)などが、始めるのにあまり準備なども比較的なので、コレステロール値を下げるために推奨されることが多いです。

はじめは週3回、1回20-30分程度から始めて、体調などを見ながら少しずつ増やしてみるのが良いでしょう。

生活習慣の改善

- * 禁煙し、受動喫煙を回避する
- * 過食を抑え、標準体重を維持する
- * 肉の脂身、乳製品、卵黄の接種を抑え、魚類、大豆製品の摂取を増やす
- * 野菜、果物、未精製穀類、海藻の摂取を増やす
- * 食塩を多く含む食品の摂取を控える(1日6グラム以下)
- * アルコールの過剰摂取を控える(1日25グラム以下)
- * 有酸素運動を毎日30分以上行う

薬物療法

- * 生活改善で脂質管理が不十分な場合には、薬物療法も考慮する
- * スタチン 高いLDLコレステロールに効果あり
- * DPA、EPAの多価不飽和脂肪酸 ロトリガ 脂質異常症の自覚を持ち、薬に頼らず生活習慣を変えていくきっかけとする

コレステロールの基準値

LDL(悪玉)コレステロール	70~140mg/dL
HDL(善玉)コレステロール	40~70mg/dL

当院での治療方針

個人差にもよりますが、なるべく生活習慣の改善を指導します。若年層や女性で絶対リスクが低い場合には、薬物療法は避けます。脂質管理目標値はあくまで目標値であり、薬物療法開始基準値ではないので、トリグリセリド、LDLコレステロール値を見極めます。会社の健診や町ぐるみ健診などでコレステロールの異常を指摘されましたら、当院を受診してくださいね。

年に一度は健診を受けましょう!

健康診断

自分のため、家族のために
早期発見!



医療法人社団 清明会
かがわクリニック



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休
15:00~18:00	○	○	×	○	○	×	診

当院の情報は
ホームページからご覧頂けます。

かがわクリニック

検索

☎ 0790-43-8887

〒675-2322 兵庫県加西市北条町西高室595-11