

血液が「ドロドロ」している状態とは、一体どんな状態のことを指すのでしょうか。それは、血液中に脂質が増えて、血液がスムーズに流れずに血管を傷つけたり、詰まらせてしまう状態のことを言います。脂質異常症と呼ばれていますが、「食事の脂質を控えているから大丈夫」と思っていないませんか？実は、それだけではないんです。今回はそのポイントをお伝えしたいと思います。



血液ドロドロ3タイプ

①LDL(悪玉)コレステロール
が増え過ぎる状態

● 高LDLコレステロール血症
(LDLコレステロール140mg/dl以上)



②HDL(善玉)コレステロール
が減り過ぎる状態

● 低HDLコレステロール血症
(HDLコレステロール40mg/dl未満)



③中性脂肪が増え過ぎる
状態

● 高トリグリセライド(中性脂肪)血症
(中性脂肪150mg/dl以上)



日本動脈硬化学会編「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007年版」より引用

※この基準値は、すぐに内服を開始しなければならない値ではなく、まずは、日頃の食生活や運動等の生活習慣を見直した上で、それでも改善しない場合は、一度、受診することをお勧めしている値です。

コレステロールの関係

コレステロールには、血管の壁に入り込んで動脈硬化を促進する**悪玉コレステロール**と、その悪玉コレステロールを血管壁から除去する**善玉コレステロール**があります。また、糖質を材料とし、体脂肪として蓄えられる**中性脂肪**があります。中性脂肪と悪玉コレステロールは仲良しで、善玉コレステロールとは仲が悪いのです。中性脂肪が増えると悪玉コレステロールも一緒に増え、善玉コレステロールが減ります。中性脂肪が減ると悪玉コレステロールも減り、善玉コレステロールが増える傾向にあります。



中性脂肪



悪玉コレステロール

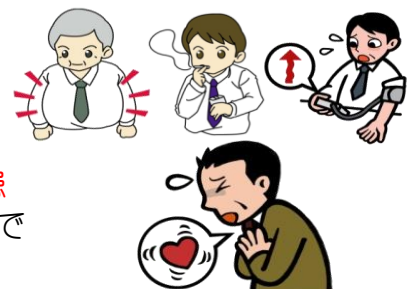
VS



善玉コレステロール

メタボと脂質

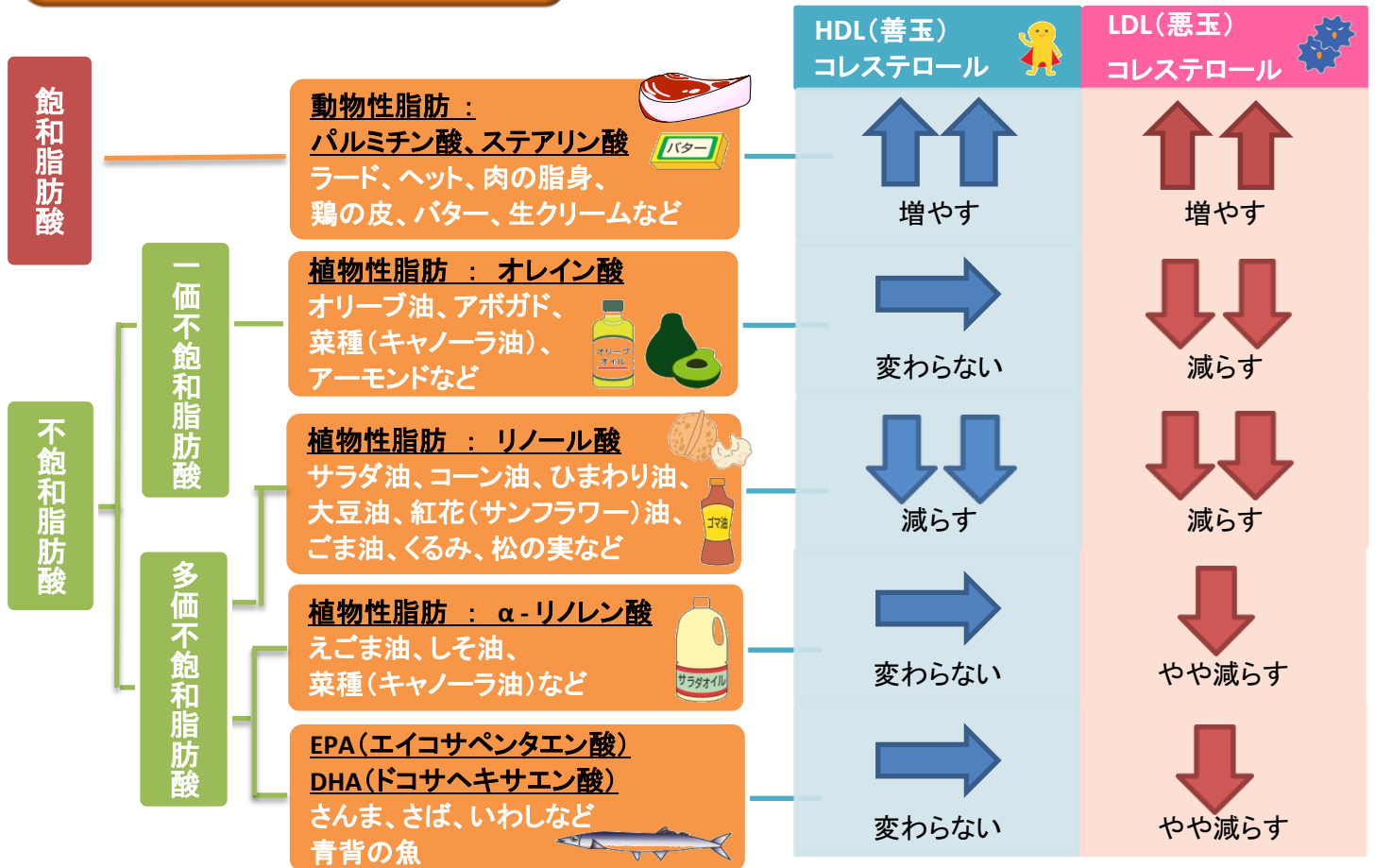
脂質異常だけでなく、それ以外に、高血糖、高血圧、喫煙習慣などがあり、さらに、内臓脂肪の蓄積があると、動脈硬化によって起こる**虚血性心疾患**(狭心症や心筋梗塞)のリスクが急激に高くなります。ちょっとした異常でも、項目が重なると危険です。



裏面では、脂質改善のための油脂類のとり方をご紹介します。

油脂類の性質

※ 油の種類によって、血液中のコレステロールへの作用が異なります。



※一般的に、飽和脂肪酸はコレステロールを上昇させ、不飽和脂肪酸は不変・もしくは減少させる傾向にあります。

おすすめ食材

大豆製品



大豆はコレステロールを含まない食品であると同時に、畑の肉と言われる良質のたんぱく質です。コレステロールを低下させる作用があります。

食物繊維の多い食品



砂糖や甘いお菓子類、 果物のとり過ぎに注意



《編集後記》

新年明けましておめでとうございます。新年の抱負は、皆様それぞれお持ちだと思います。健診に従事している私たちの職場は、女性が多く、食べるのが大好きです。しかし、そんな私たちも、食べる時は楽しんで食べる！摂生する時にはしっかり控えるなど、血液中の脂質を正常範囲に保つ工夫をしながら生活する！これが私たちの抱負です。
スタッフ一同