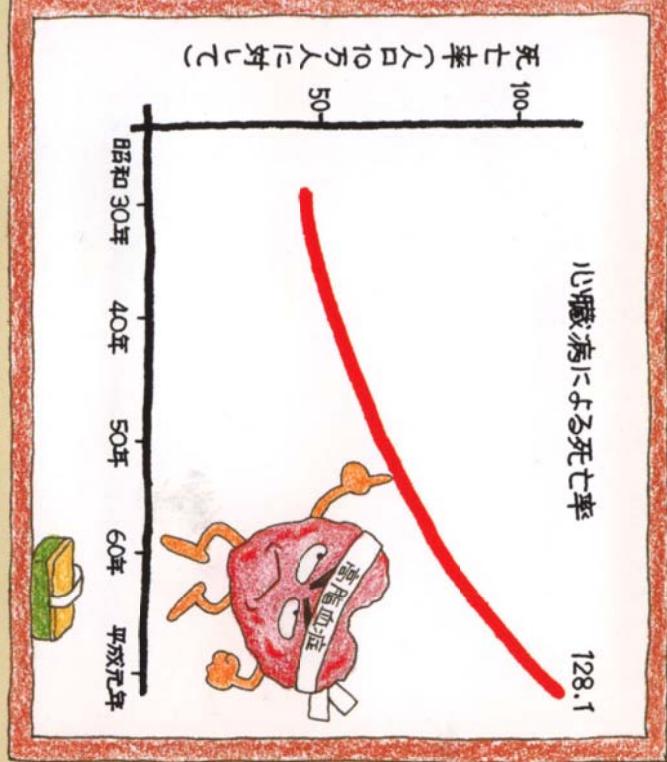


高脂血症が気になるあなたへ

高脂血症は、最近、わが国で年々増加している
狭心症や心筋梗塞（心臓病）の危険信号です。
日常生活を改善して、高脂血症をやっつけましょう。



厚生統計協会「平成 3 年版 最近の人口動態」

茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 教授
監修
国立健康・栄養研究所 名誉所員
板倉弘重

高脂血症とは……。

高脂血症を防ぐ生活

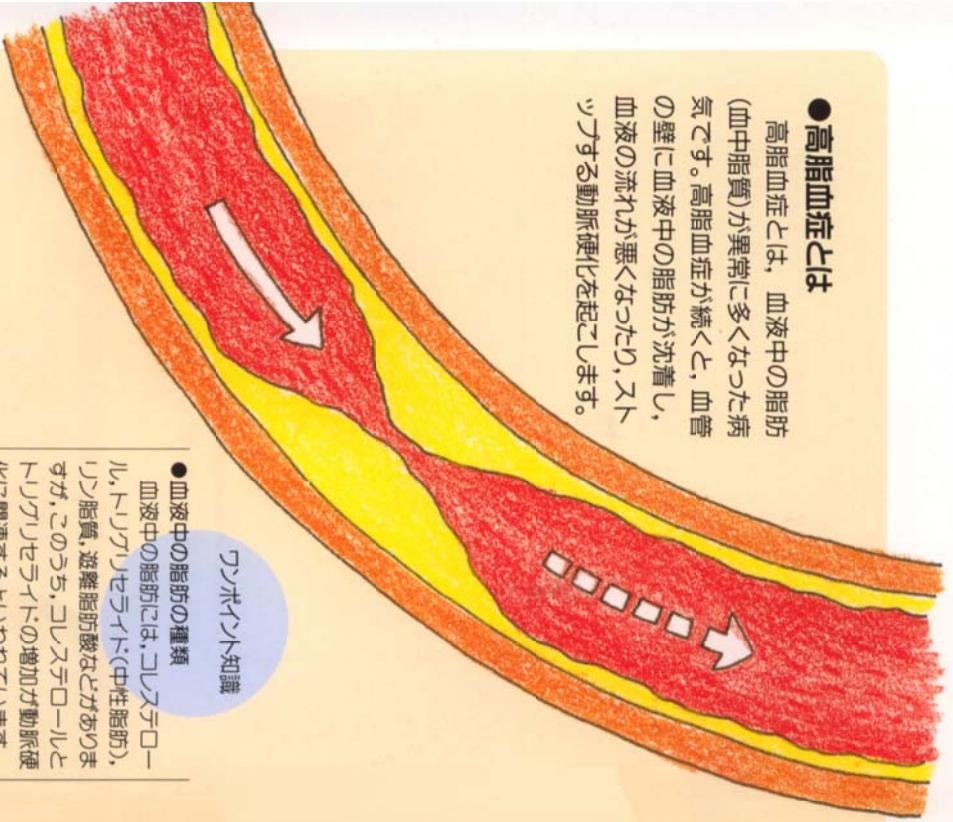
高脂血症を防ぐ生活

1
2
3

高脂血症は狭心症や心筋梗塞の危険信号です

●高脂血症とは

高脂血症とは、血液中の脂肪（血中脂質）が異常に多くなった病気です。高脂血症が続くと、血管の壁に血液中の脂肪が沈着し、血液の流れが悪くなったり、ストップする動脈硬化を起こします。



ワンポイント知識

●血液中の脂肪の種類

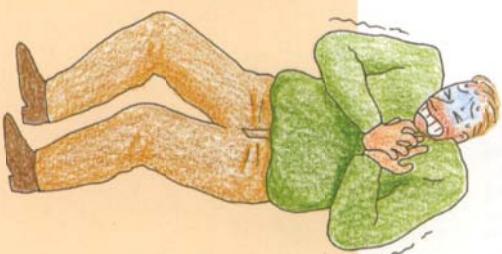
血液中の脂肪には、コレステロール、トリグリセライド（中性脂肪）、リン脂質、遊離脂肪酸などがありますが、このうち、コレステロールとトリグリセライドの増加が動脈硬化に関連するといわれています。

| ●高脂血症の診断基準値 |
|------------------------|
| コレステロール 220mg/dL以上 |
| LDL-コレステロール 140mg/dL以上 |
| トリグリセライド 150mg/dL以上 |
| HDLコレステロール 40mg/dL未満 |

ワンポイント知識

●高脂血症と心臓病

高脂血症は、全身の血管に動脈硬化を起こしますが、心臓の血管（冠動脈）に動脈硬化が起ると、狭心症や心筋梗塞の原因になります。



- 狭心症／心臓の筋肉に送られる血液が一時的に不足する病気。
- 心筋梗塞／心臓の筋肉に送られる血液がストップし、心臓の筋肉が壊死する病気。

●高脂血症の原因と対策

高脂血症の誘因は、大部分が脂肪の多い食事、運動不足による肥満、不規則な生活などです。したがって、高脂血症といわれたら、まずは食事や生活習慣など、日常生活の改善に取り組みましょう。

【高脂血症とは】

適正なカロリー、適正な脂肪、バランスのとれた食事を心がけましょう

● 美食や過食は避け、カロリーのとりすぎをチェックしましょう

カロリーのとりすぎは肥満につながり、血液中のコレステロールやトリグリセライドを増やします。美食や過食は避け、腹8分目を心がけましょう。



● 肉食中心の食生活はやめて、魚や植物性食品でたんぱく質をとりましょう

動物性食品は高たんぱくですが、コレステロールを増やす飽和脂肪酸がたくさん含まれています。動物性食品のとりすぎはやめ、コレ

ワンポイント知識

● 飽和脂肪酸の多いもの

バター ラード 脂肉や牛肉の脂身

● 不飽和脂肪酸の多いもの

コーン油やごま油などの植物油 魚類

● コレステロールの多い食品や糖分の多い食品はなるべく避けるようにしましょう

・コレステロールの多い食品



● 野菜をたくさんとりましょう

野菜に含まれている食物繊維は、血液中のコレステロールを減らします。季節の野菜をたくさんとるようにしましょう。



● 繊維の多い野菜



日常生活を改善し、高脂血症をやっつけましょう

●適度な運動を生活に取り入れましょう

運動は、血液中のコレステロールやトリグリセライドを減らし、肥満解消にもつながります。毎日、適度な運動を習慣づけるようにしましょう。

●運動をする時の注意事項

- 必ず医師に相談し、適度な運動量を指示してもらいましょう。
- 時々、心臓の状態をチェックしてもらいましょう。
- 運動のやりすぎ(オーバーワーク)は避けましょう。
- 睡眠不足や体調の悪い時はやめましょう。

ワンポイント知識



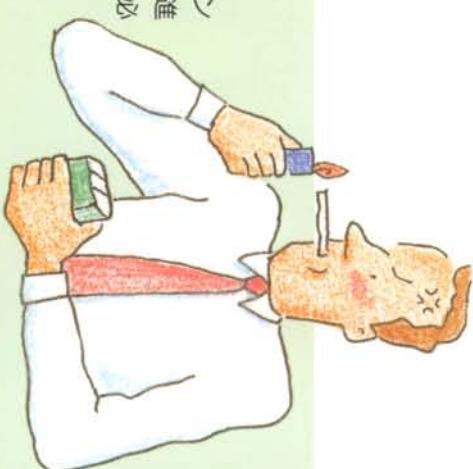
●たばこはやめましょう

たばこ(煙)に含まれるニコチンと一酸化炭素は、動脈硬化を促進します。高脂血症といわれたら、必ずたばこはやめてください。



●アルコールの飲みすぎはやめましょう

適量のアルコールはストレス解消にもなるのかまいいませんが、飲みすぎると血液中のトリグリセライドを増やします。飲みすぎにはくれぐれも注意を。



●ストレスは避け、規則正しい生活を心がけましょう

ストレスは、血液中のコレステロールを増やすとともに、血圧を上げて、血液中の脂肪が血管壁に沈着するのを促進します。規則正しい生活を心がけ、自分なりのストレス解消法を工夫しましょう。



●コーヒーは控え目に

コーヒーに含まれるカフェインも血液中のトリグリセライドを増やします。コーヒーの飲みすぎはやめましょう。

高脂血症が気になる みなさんへ

外食時のチェックポイント

①弁物は栄養のバランスがよくないので、なるべく定食物にしましょう。



外食は、動物性脂肪、糖分、塩分が多く、高脂血症が気になる人には強敵です。特に会社の屋食で外食をとることが多いサラリーマンのみなさんは、以下の点に留意してください。



②めん類を選ぶ時は、できるだけ野菜や具の多いものにして、汁は残しましょう。



③食後に野菜ジュースを飲むなど、栄養のバランスを工夫しましょう。



④朝食抜きはかえつて肥満につながります。朝食はきちんととりましょう。

● 医院名

●企画：キッセイ薬品工業株式会社

BT070014RN
1991年8月作成
2003年6月改訂