



脂質異常症について

脂質異常症とは、血液中の総コレステロール・LDL（悪玉）コレステロール・トリグリセライド（中性脂肪）のうち、いずれかの濃度が基準値より高い「高脂血症」か、HDL（善玉）コレステロール濃度が基準値より低い「低HDLコレステロール血症」を指します。どちらも動脈硬化症やメタボリックシンドロームの原因の一つであるため、これらの予防・治療のために脂質異常症を改善することが重要です。遺伝的な原因のほか肥満によってLDLコレステロールやトリグリセライドの濃度が高まり、HDLコレステロールの濃度が低くなります。脂質異常症の予防・治療の基本は食生活をはじめとする生活習慣を改善することです。お薬の服用が必要な場合もありますので、早めに医師に相談しましょう。

1. 体重を適正にする

まず、体にたまっている余計な脂肪を減らしましょう。大人の場合、BMI数値の計算式を用いて「身長(m) × 身長(m) × 22」を適正な体重の目安にします。

2. 高LDLコレステロール血症の原因と対策

LDLコレステロールを血中に溜めやすくする飽和脂肪酸（バターやラード、お肉に多く含まれる）の摂取量を減らし、多価不飽和脂肪酸（植物油や魚に多く含まれる）を接種するようにします。また、多く食べ過ぎている人は、コレステロールの接種を制限することも必要です。また、食物繊維を多く摂取すると、コレステロールの体外への排泄に役立ちます。

3. 高トリグリセライド血症の原因と対策

トリグリセライドは肝臓で余分な糖質から合成されます。これを抑えるために、糖質の摂取量を制限します。過剰なアルコールの接種も原因となります。アルコール接種制限の効果は短い期間で現れますので、まずは禁酒や節酒をしてみましょう。一方、n-3系多価不飽和脂肪酸（魚に多く含まれるDHAなど）は肝臓でトリグリセライドを合成しにくくする効果があります。積極的に摂取しましょう。

4. 高カイロミクロン血症の原因と対策

血液中の脂質を分解する酵素の働きが著しく悪くトリグリセライド濃度が非常に高くなる高カイロミクロン血症では急性膵炎の恐れがあるため、予防するために脂質の摂取を総エネルギー摂取量の15%以下にします。

5. 脂質の酸化を防ぐ

血液中の脂質が多いとその脂質が酸化して動脈硬化の原因となります。ビタミンC、ビタミンE、カロテノイド類やポリフェノール類など、酸化を防ぐ成分を積極的に摂取します。

—厚生労働省 eヘルスネットより—



三島市特定健診（国保・後期高齢者）・がん検診 実施中です！！

実施期間も残すところ9月・10月のみとなりました。まだの方はぜひ、受診されてみてはいかがでしょうか？

特に、胃がん検診の胃カメラ・乳がん検診のマンモグラフィーは、ご予約数に限りがあります。

また、**乳がんマンモグラフィーは、当院では女性の放射線技師が丁寧に対応させていただいております**ので、安心して受診いただけます。お早めにご検討のうえ、お気軽にお問い合わせください。



秋の全国交通安全運動

9月21日（木）～9月30日（土）



秋の行楽シーズン到来！

正しい姿勢が
疲れにくい！



こまめな休憩で
リフレッシュ

全席全員
シートベルト着用！



交通ルールとマナーを守り、安全運転を心がけましょう。