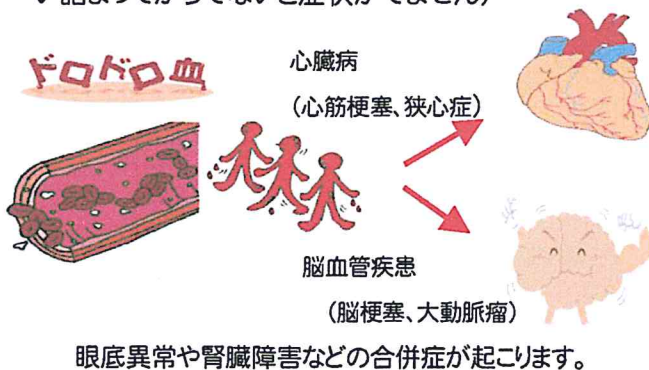


コレステロール 中性脂肪

高脂血症とは血液中のコレステロールや中性脂肪が異常に多くなる状態をいいます。

増えていますよ子供達にも……

コレステロールは人体の細胞の壁を造っているレンガのような働きをする大切な栄養分ですが、これが増えると血液は粘り気を帯びて、流れにくくなります。このため血管壁が厚くなり、血管の内腔は狭くなって、**動脈硬化**が発生します。(動脈硬化は、血管が75%ぐらい詰まってからでない症状がでません)



高脂血症のほとんどの人は**自覚症状**がなく、健診や他の疾患で診療を受けて指摘されることが多いことから「沈黙の病氣」ともいわれます。



大成会広報室

(空腹時)高脂血症の診断基準

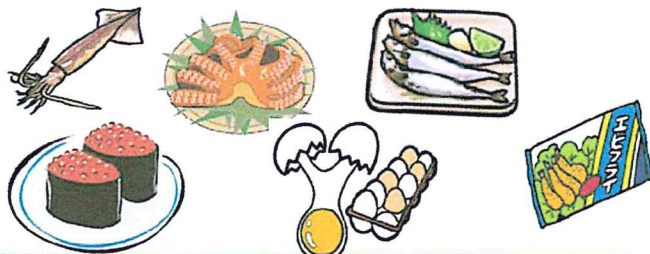
高コレステロール血症	220mg/dl 以上
高LDL コレステロール	140mg/dl 以上
低HDL コレステロール	40mg/dl 未満
高中性脂肪(トリグリセリド)	150mg/dl 以上

(食事の影響を受けやすいので、空腹時で検査しましょう)

高脂血症の方はこんな食べ物にご注意ください!

■総コレステロールが高い人(220mg/dl 以上)

- コレステロールを多く含む食物を控えましょう。(イカ、タコ、エビ、いくら、ししゃも、卵黄、肉の脂身、バター、生クリーム、揚げ物、丼物など)



■LDL(悪玉コレステロール140mg/dl 以上)と中性脂肪(150mg/dl 以上)が高い人

- 日本人高脂血症のうち20%を占めます。肉類やスナック菓子に含まれる脂肪(飽和脂肪酸)やコレステロールを摂り過ぎ、食物繊維を含む食品を摂らないと起こります。(動脈硬化、心筋梗塞、狭心症、など虚血性心疾患を起こす率が高くなります)



■中性脂肪が特に高い人(150mg/dl 以上)

- 高脂血症の中で最も多いタイプ。甘い物やアルコールの摂り過ぎなど生活習慣が原因です。(ビールは一日に1本程度にしましょう) 膵炎、脂肪肝、胆石症、動脈硬化にかかりやすくなります。



■HDL(善玉コレステロール40mg/dl 未満)が少ない人

- 糖質、脂肪、アルコールを摂りすぎると、中性脂肪やLDLが増え、HDLが少なくなることが解かっています。運動不足、喫煙、極端なダイエット(蛋白質を極端に減らした場合)などもHDLが減ってしまいます。

○HDLは動脈硬化を防ぐ働きをするため、減ってしまうことは動脈硬化の危険度が増すことになります。



■コレステロールや中性脂肪を減少させる食物

○食物繊維の多い食事を心がけましょう。

- 魚(DHA) ●玉ねぎ(硫化アリル)
- お茶(カテキン) ●オリーブ油(オレイン酸)
- 大豆、納豆、黒豆、きなこ、豆乳(サポニン)
- 乾しいたけ ●ひじき、わかめ、
- ブロッコリー、キーウィ、オクラ、ごぼう、生野菜などには比較的多くの食物繊維が含まれています。