

ヘルスアップサポート



編集・発行 野村病院 予防医学センター



3号 『生活習慣病を予防するための過ごし方』

～ 脂質異常症の食事療法 ～

健康診断を受けて、「また中性脂肪が高かったな」「若いころからコレステロールは高いし、体質だから仕方ない」と結果を放置していませんか。困ったことに脂質異常症は自覚症状がありません。

しかし、そのまま放置してしまうと動脈硬化をすすめ、命にかかわる心臓病・脳血管障害などの病気を引き起こすリスクが高くなります。今回は“脂質異常症”の予防・改善につながる日々の食事の注意点について取り上げてみたいと思います。

【脂質異常症の診断基準】（動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017年）

血液中のLDL コレステロールと中性脂肪(トリグリセライド)のどちらか、または両方の値が高いか、またはHDL コレステロールの値が低い状態を「脂質異常症」といいます。以下の4つに分類されます。

LDL コレステロール	140mg/dL 以上	高 LDL コレステロール血症
	120～139mg/dL	境界域高 LDL コレステロール血症
HDL コレステロール	40mg/dL 未満	低 HDL コレステロール血症
中性脂肪(トリグリセライド)	150mg/dL 以上	高トリグリセライド血症

【コレステロールの働き】

有害物質のように見られていますが、**コレステロール**自体は細胞膜・各種のホルモン・胆汁酸を作る材料となり、体に必要な物質です。2～3割が体外から取り入れられ、7～8割は糖や脂肪を使って肝臓などで合成され、その量は体内でうまく調整されています。**LDL(悪玉)コレステロール**は肝臓で作られたコレステロールを全身へ運び、**HDL(善玉)コレステロール**は余分なコレステロールを回収する役割を担っています※1

【中性脂肪の働き】

中性脂肪は人や動物にとって重要なエネルギー源であり、脂溶性ビタミンや必須脂肪酸の摂取にも不可欠ですが、とりすぎると体脂肪として蓄えられて肥満をまねき、生活習慣病を引き起こします。※2

【動脈硬化を進める危険因子】

動脈硬化とは、動脈の壁にコレステロールがたまり、硬くなったり狭くなったりして血液の流れが悪くなる状態です。「**高血圧**」、「**脂質異常症**」、「**糖尿病**」などの生活習慣病は、喫煙やメタボリックシンドロームとともに、動脈硬化を進めてしまうことが分かっています。



引用文献：日本動脈硬化学会-公式サイト-生活習慣病と動脈硬化との関係は？

※1※2 引用文献：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトe-ヘルスネット 脂質異常症

【脂質異常症を予防・改善するための食事のポイント】

参考文献：日本動脈硬化学会「動脈硬化は怖い病気のはじまり」、厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトe-ヘルスネット 脂質異常症

○ 脂質異常症のタイプによって少し異なりますが、以下の点がポイントです。

1. 1日の適正なエネルギー摂取量を守る。(食べ過ぎない)
2. 栄養素配分の適正化：バランスよく、飽和脂肪酸(主に動物性の脂肪に含まれる)より、不飽和脂肪酸(植物や魚の油に多く含まれる)をとりましょう。
3. コレステロール摂取の制限(1日200mg未満)
4. アルコールの摂取制限
5. 食物繊維の摂取


★摂取したコレステロールが血液中のコレステロール値に与える影響は個人差が大きく、食事療法で効果が得られにくい場合もあります。食事療法で効果がみられない時は医療機関へ相談しましょう。

控えめにしましょう

LDLコレステロールを増やす食品の例	食べ過ぎ・飲み過ぎ注意！中性脂肪を高める食品の例
 <p>生クリームやバター の多い洋菓子</p> <p>バター</p> <p>ポテトチップス</p> <p>肉の脂身</p> <p>内臓類 (レバーやもつ)</p> <p>鶏卵など</p>	 <p>アルコールは適量を</p> <p>油料理</p> <p>お菓子や甘い飲み物</p>

LDLコレステロールや中性脂肪を減らす食品を積極的にとりましょう


コレステロールの酸化を防ぐ抗酸化食品



ほうれん草・にんじん・かぼちゃ等、色の濃い野菜類

果物
※とり過ぎには注意

コレステロールの吸収を阻害して体外に排出を高める食物繊維



青魚(さば・いわし等)

EPAやDHAといったn-3系多価不飽和脂肪酸

海藻類

きのこ類

野菜類

大豆製品

【減塩に留意した日本食】

肉の脂身や動物脂(牛脂・ラード・バター)を控え、大豆、魚、野菜、海藻、きのこ、果物、未精製穀類を取り合わせて食べる減塩した日本食パターンの食事は推奨されます。



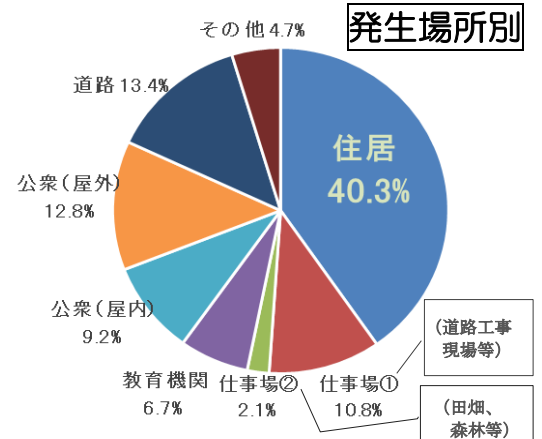
引用・参考文献：動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017年版



ヘルストピックス ご存知ですか!? 熱中症!!

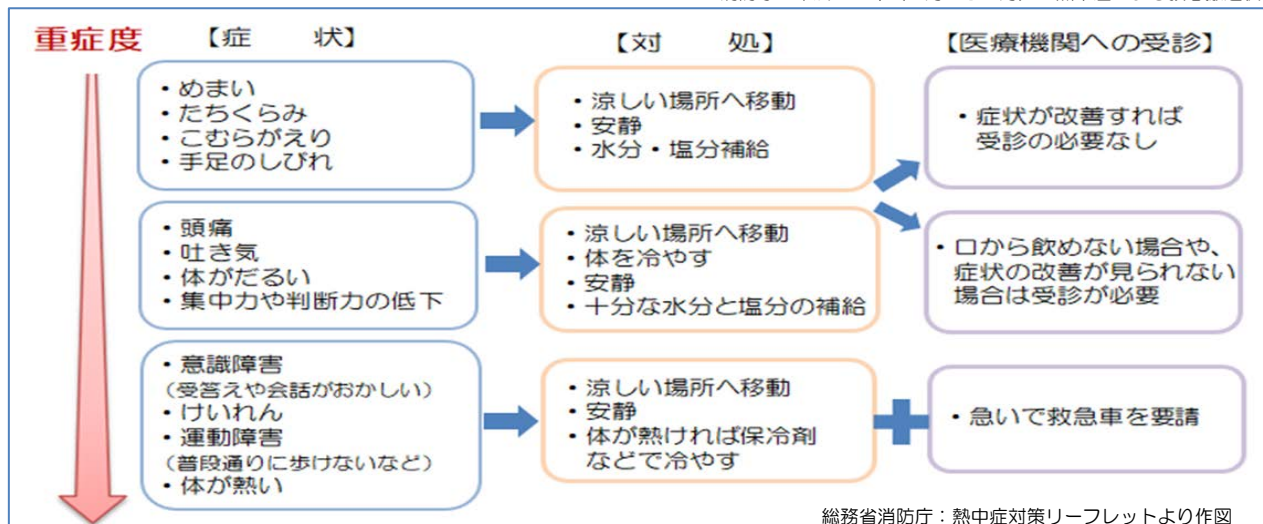
総務省消防庁によると、2018年5月から9月の全国の熱中症による救急搬送人員数は95,137人で2017年の同時期に比べて42,153人増加しています。熱中症は温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れて引き起こされます。

右図の通り、屋外のみならず、屋内でも熱中症対策が必要です。室温28℃を目安にエアコンや扇風機を上手に使用し、外出の際は涼しい服装で日よけ対策、そして喉が渇かなくてもこまめに水分・塩分を補給して熱中症を予防しましょう。



消防庁：平成30年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況の概要

【熱中症の分類と対処方法】



総務省消防庁：熱中症対策リーフレットより作図