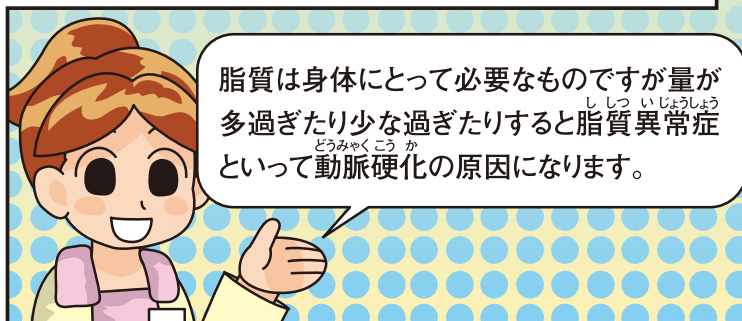


# 脂質



## 脂質のバランスが悪い状態=脂質異常症しじつ いじょうしょう

### 脂質異常症の種類

- ①高LDLコレステロール血症  
LDL (悪玉)コレステロール値が高い  
診断基準 120mg/dL以上

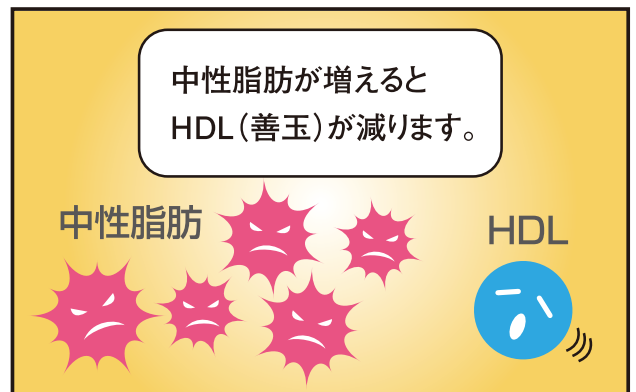
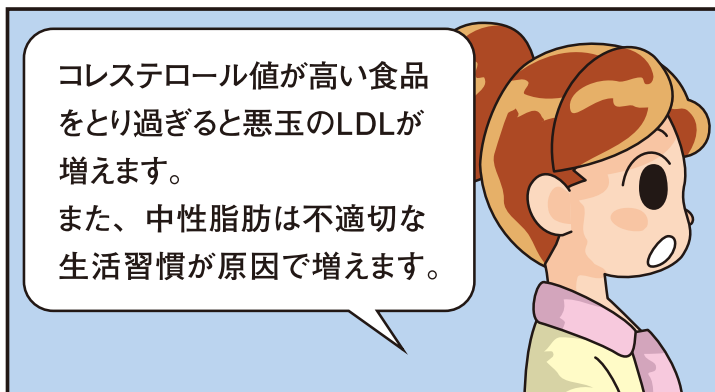
---

- ②低HDLコレステロール血症  
HDL (善玉)コレステロール値が低い  
診断基準 40mg/dL未満

---

- ③高トリグリセライド血症  
中性脂肪が高い  
診断基準 150mg/dL以上

出典:日本動脈硬化学会(編)  
「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版」



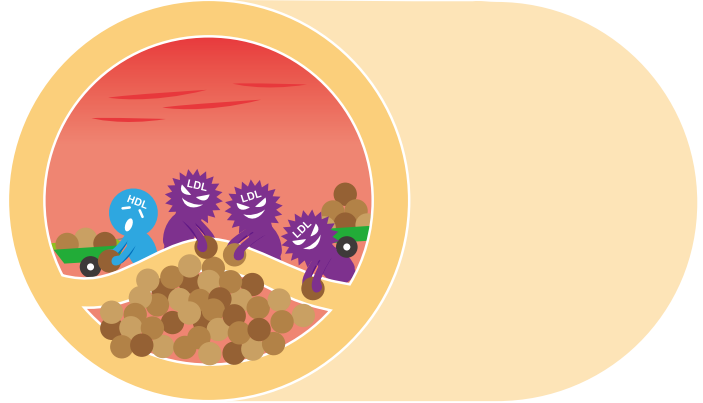
## どんな病気になるの？

### 動脈硬化

脂質異常の状態を放っておくと、動脈硬化が進みます。

動脈硬化は、狭心症、心筋梗塞や脳梗塞などの命に関わる重大な病気につながります。

また、動脈硬化は自覚症状が無いため、静かなる殺し屋（サイレント・キラー）ともいわれています。



※血管の壁にコレステロールが入り込み、押上げるため、血管が狭くなり、詰まりやすくなります。

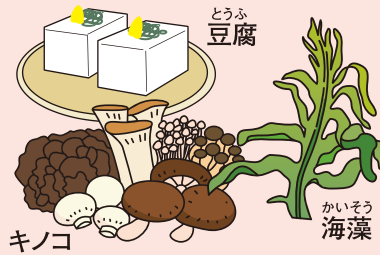
## どうすればいいの？

## 食事と運動が大事です

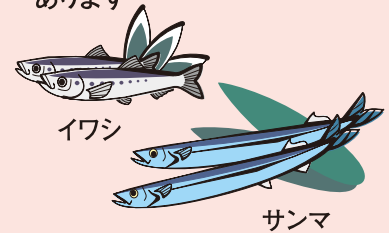
### 適度な運動



大豆や水溶性食物繊維にはLDLを減らす働きがあります

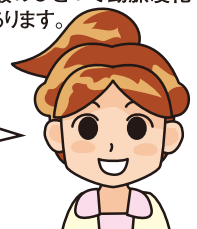


※青魚にはEPAが多く含まれ中性脂肪を減らす働きがあります

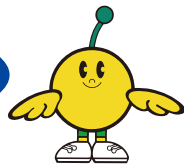


※EPAとは不飽和脂肪酸のひとつで動脈硬化などの予防に効果があります。

食べ過ぎると、余分なカロリーが中性脂肪となって蓄積されます。バランス良く食べ、運動することが大切です。



## キビタン解説



「脂質異常症」の方は、今すぐ禁煙を!

喫煙は血圧を上げ、心拍数を高めるなど、心臓の活動を活発にして、心臓に負担をかけるんだ。

さらに、タバコを吸うと血液中のLDLコレステロールが酸化し、血管壁にこびりつきやすくなるんだ。それを剥がす役割を持つHDL(善玉)コレステロールもタバコを吸うことで減ってくるので、動脈硬化が進行するんだよ。

禁煙することで、これらのリスクを軽減できるよ。

