

高脂血症といわれたら・・・

コレステロール・中性脂肪とは・・・

コレステロールは、脂質(あぶら)の一種です。体の中では、細胞膜や性ホルモン、胆汁を作る成分となります。体内にあるコレステロールのうち、8割は肝臓や小腸などで合成されています。残りの2割が直接食事から取るものとなります。

善玉といわれる**HDLコレステロール**は、血管壁に付着した余分なコレステロールを回収し、動脈硬化を防ぐ働きをしています。悪玉といわれる**LDLコレステロール**は、全身に必要なコレステロールを運ぶ役割をしていますが、多すぎると血管壁に沈着して動脈硬化の原因となります。

中性脂肪も脂質の一種で、身体活動を支える上で重要なエネルギー源となります。食べたり飲んだりして体に取り込まれたエネルギーで、使われず余ったものは、体脂肪として体内に蓄えられます。

なぜ高脂血症になるの？

食べ過ぎ、動物性脂肪の取りすぎ、運動不足といった生活習慣のゆがみから起こるといわれています。いわゆる生活習慣病のひとつでもあります。

自覚症状はありませんが、進行すれば動脈硬化を引き起こし、やがては心臓病や脳卒中など大きな病気を引き起こす可能性があります。

予防するためにはどうすればいいの？

動物性脂肪の多い食品は避け、植物油を適量とるようにしましょう。

特に目で見てわかるような脂身は控えましょう。

さばやイワシなど背の青い魚を積極的にとりましょう。(動脈硬化を防ぎます)

卵は一日1個以内に、乳脂肪分にも注意しましょう。

お酒は適量を楽しみましょう。

適度な飲酒は悪玉コレステロールの増加を抑えます。飲みすぎは、中性脂肪を増やすので注意しましょう。

肥満を避け、禁煙を！

肥満や喫煙は、善玉コレステロールを減らします。

積極的に運動を！

有酸素運動は、善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らします。

