

脂質異常症（高脂血症）ってどんな病気？

そよかぜ通信 NO. 89

脂質異常症とは血液中の中性脂肪（トリグリセライド）やLDL コレステロール（いわゆる悪玉コレステロール）が基準より高い、またはHDL コレステロール（いわゆる善玉コレステロール）が基準より低い状態のことをいいます。以前は高脂血症と呼ばれていました。

原因は・・・

さまざまな遺伝的要素や体質、食習慣、運動不足、肥満などが背景にあることが多いようです。他の病気や服用している薬の影響を受けることもあります。



放っておくと・・・

コレステロール値に異常がある（特にLDL コレステロール値が高い）と、動脈硬化が進み、脳梗塞、心筋梗塞など血管系の病気が起きやすくなります。中性脂肪値が高いと急性膵炎を起こすこともあります。

ライフスタイル
の改善は・・・

<p>禁煙する</p> A man in a blue shirt looking thoughtful, with a thought bubble containing a lit cigarette and a red 'X' over it.	<p>食生活を見直す</p> A plate of food with a red 'X' over it, indicating a need to change eating habits.	<p>運動量を見直す</p> A man in a suit running quickly, with a 'TAXI' sign above him.	<p>適正体重に近づけると同時に内臓脂肪を減らす</p> A pair of feet on a scale, with 'OK!' written above, indicating a healthy weight.
---	---	---	--

女性の脂質異常症について・・・

閉経前の女性は男性に比べて脂質異常症にかかる割合が低いのですが、更年期を過ぎると男性と逆転します。これは女性ホルモンが脂質異常症や動脈硬化を防ぐように働いているからです。そのため、女性も閉経したら生活改善を中心に脂質異常症の対策をとるように心がけましょう。



適切に食べること、遊ぶこと、
動くことは楽しく生きることにつながりますね。