



脂質異常症と動脈硬化について

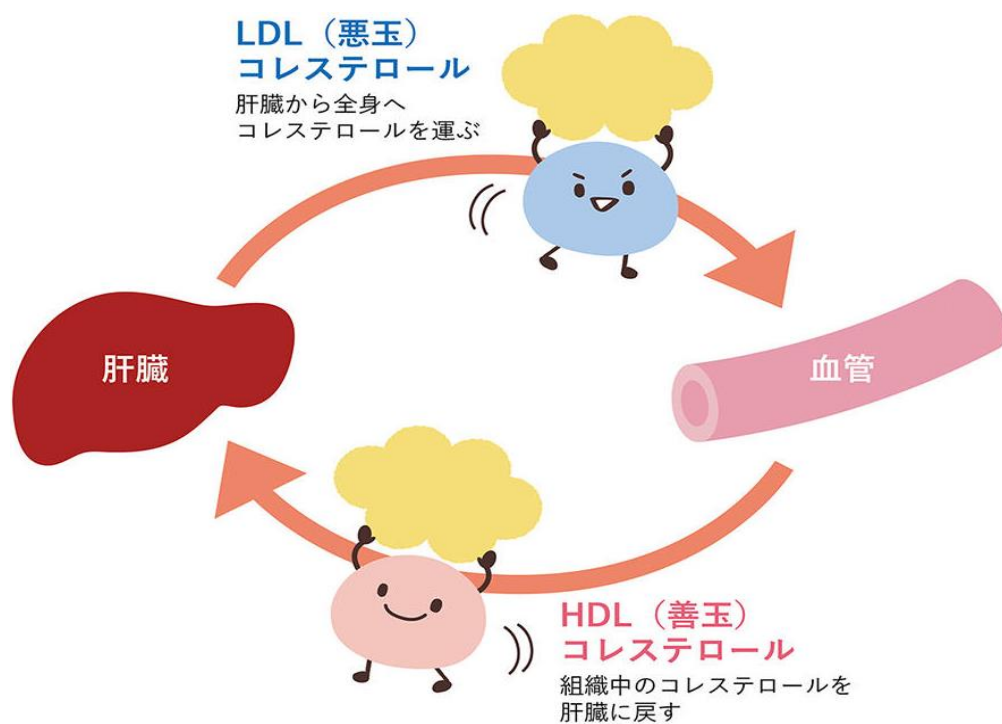
脂質異常症とは、コレステロール、中性脂肪の値が基準値から外れてしまっている状態をいいます。

コレステロールはからだを構成するための材料（細胞膜やホルモン、胆汁酸の材料になる）で、**中性脂肪**はからだを動かすための燃料として働きます。

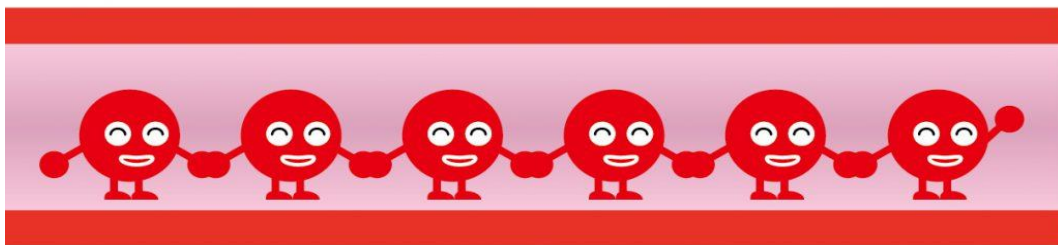
HDLコレステロールは増えすぎたコレステロールを回収し、肝臓にもどすため、動脈硬化を抑制する働きがあります。

LDL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に運ぶ働きがあります。多くなると、漂う間に酸化、小型化し、ちょっとした傷から動脈の血管壁に脂肪の塊をつくります。

そして血管が狭くなり、動脈硬化を進行させ、脳梗塞や狭心症、心筋梗塞などを引き起こす原因になります。



正常な血管



血管壁に脂肪がついて動脈硬化になった血管



善玉コレステロールと
悪玉コレステロールの
バランスが大事！！



脂質異常症の原因と対策

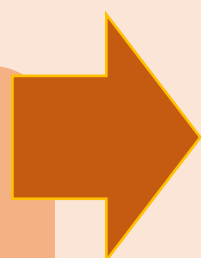


中性脂肪

150mg/dl以上は
注意！



主にエネルギー源であり
使われなかった中性脂肪は
肝臓・皮下・内臓等に蓄えられ、
脂肪肝・皮下脂肪・内臓脂肪となる

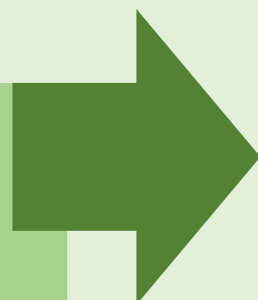


- ☆糖質（ご飯・麺・甘いもの等）
- 油もの・アルコールを
とりすぎない！！！！
- ☆運動してカロリー消費！



HDLコレステロール
40mg/dl未満は
注意！

別名：善玉コレステロール
一般的に中性脂肪が増えると
HDLコレステロール値が低くなる
傾向がある



- ☆運動をする

- ☆禁煙

- ☆中性脂肪を下げるよう
生活習慣を変える



LDLコレステロール
160mg/dl以上は
注意！



別名：悪玉コレステロール
主に飽和脂肪酸のとりすぎで上昇する
飽和脂肪酸は
冷蔵庫で固まる油に多い
（お肉の脂やバター、
生クリーム等に多い。
意外とチョコレートも多く含まれる）



- ☆飽和脂肪酸を控える

（お肉の脂身・皮・ソーセージ等の
加工食品・カップラーメン・乳製品・
バターや生クリーム等を
多く使用したデザート）



- ☆トランス脂肪酸を控える

（ショートニング、マーガリン、又は
それらで作られたパン・ケーキ、ドーナツ等）



- ☆食物繊維・大豆製品・海草・抗酸化
作用のある食物を摂取する



動脈硬化ってよく聞くけど、
若いうちは大丈夫でしょ？
あと薬を飲めば
治るんじゃないの？

一度進行した動脈硬化が
きれいな血管に戻ることはないのよ。
そうならないように、生活習慣を
見直す必要があるわ。

動脈硬化は血管の老化現象で生まれたときからゆっくり進行しています。
進み方も全身の血管が同時におこるのではなく、一番始めに起こるのが**大動脈**（心臓からの血液が通る身体で一番太い血管）、続いて**心臓の冠動脈**や**頸動脈**（首の血管）、その後に**手足の末梢動脈**という順番で動脈硬化が進みます。
そのため、細い血管で動脈硬化が見つかった時点で、すでに全身に動脈硬化がかなり進行していると考えられます。そうならないよう、早めに生活習慣を見直すことと、定期的に血管の状態を把握することが大事です。

動脈硬化の検査方法って
何があるの…？

頸動脈エコー検査

頸動脈（首の血管）に超音波をあて、血管がどれくらい狭くなっているか、**プラークの有無**（血管内に蓄積するドロドロの粥状物質）、頸動脈の**壁の厚さ**等を測定し、動脈硬化の進行度具合を実際に目で見て確かめることが出来る検査です。

血圧脈波

手と足の血圧の比較や脈波の伝わり方を調べます。
血管の硬さや血管の狭さ、血管年齢により動脈硬化の程度を調べることができます。

気になる方は、お気軽に
スタッフにお声かけください。