

脂質異常症ってなに？

屋島総合病院 保健師

吉田 明美さん

脂質異常症とは？

健診で気になる「善玉・悪玉コレステロール」と「中性脂肪」。

※コレステロール：細胞膜の材料に使われ、ホルモンや消化液の胆汁酸の材料になる

働きによって善玉・悪玉コレステロールがある

※中性脂肪：体を動かすエネルギー源となる

どれも体にとって必要な脂質ですが、多すぎ少なすぎは血管によくありません。

脂質異常症とは、血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪が必要以上に増えるが、善玉コレステロールが少ない状態のことです。

自覚症状がほとんどないため放置していると…

気が付かないうちにじわじわと動脈硬化が進んでいき、血管の壁の内側にプラークとよばれる膨らみができて大きくなっていきます。

そしてある日、突然！

血管の通り道が狭くなって血流が悪くなるため、狭心症や心筋梗塞などの心臓病や脳梗塞を起こす危険性が高くなります。

脂質異常症を予防改善するには？

自覚症状がほとんどない脂質異常症の予防や改善には、食事や運動などの生活習慣を見直して実践することが大切です。

- 食べ過ぎに注意して、特に内臓脂肪型の肥満を解消する
- 肉の脂肪を減らし、魚を増やす
- 卵の黄身、魚卵は控える
- 野菜きのこ、海藻、大豆製品などの食物繊維をたくさんとる
- アルコールはほどほどに
- タバコを吸わないようにする
- ウォーキングなどの有酸素運動を続ける

定期的に健診や病院などで脂質のチェックをしていくことが大切になります。

また、生活習慣の見直しだけで効果が得られない場合、薬での治療が必要になることもあります。お気軽に健診機関、病院で相談ください。

屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の開催について

平成31年1月23日(水) 14:30～15:30

場所 屋島総合病院 2階 講堂

内容 演題① 知っていますか？ 帯状疱疹について

講師 中瀬 美穂 氏 (皮膚科部長)

演題② 動脈硬化について ～進行を遅らせるポイント～

講師 吉田 明美 氏 (健診課 保健師)

参加無料
定員100名

平成31年1月29日(火) 15:00～16:00

場所 滝宮総合病院 健康館5階 講堂

内容 演題 口腔から予防する誤嚥性肺炎と嚥下体操

講師 黒井 隆太 氏 (歯科医長)

北岡 直美 氏 (歯科衛生士)

黒川 浩子 氏 (歯科衛生士)

山下 香里 氏 (歯科衛生士)

参加無料
定員100名