



事業所の皆様で  
ご回覧ください

# 身近な病気 脂質異常症

## 奈良支部加入者は悪玉コレステロールが高め！

健康診断結果から、奈良支部加入者は悪玉(LDL)コレステロールが高く、かつ高くても医療機関に行っている人が少ないことが分かっています。

LDLコレステロールのリスクが高い方の割合(140mg/dl以上)の割合(令和5年度)

男性

女性

奈良支部: **30.2%** ▶ **ワースト8位**  
(全国平均: 29.2%)

奈良支部: **29.4%** ▶ **ワースト2位**  
(全国平均: 27.5%)

## 放っておくとどうなるの？

血管内にコレステロールがたまって狭く、硬く、脆くなる「**動脈硬化**」の原因となり、脳梗塞・心筋梗塞など、命に係わる病気のリスクが高まります。

正常な血管



血管断面写真

LDLコレステロールが血液中に増えると・・・

血管が狭くなって血液が流れにくくったり  
血管が詰まって血液が流れなくなる

アテローム(粥状)硬化



大切な臓器に大きな障害が!!

## あなたの危険度は？

(単位はmg/dL)	基準範囲	生活習慣改善	生活習慣を見直しても改善しないなら医療機関へ	すぐに医療機関へ
LDLコレステロール	120未満 □	120~139 □	140~179 □	180以上 □
HDLコレステロール	40以上 □	40未満 □		
空腹時中性脂肪	150未満 □	150~299 □	300~499 □	500以上 □
随時中性脂肪	175未満 □	175~299 □		
Non-HDLコレステロール	150未満 □	150~169 □	170~209 □	210以上 □

脂質を正常に保つポイントは？裏面をチェック！

# 脂質異常症を予防するポイントは？

## 標準体重の維持！

生活習慣病にかかりにくい標準体重は「身長(m)×身長(m)×22」。  
余分な摂取エネルギーが増えると中性脂肪を蓄えることに！  
標準体重の維持を心がけましょう。



## 毎日30分！適度な運動を

軽く汗ばむ程度の運動は中性脂肪やLDLコレステロールの分解を進めHDLコレステロールを増やします。1日30分以上(分割でもOK)週3~5回を目指して！

### 運動

有酸素運動(ウォーキング・ランニング・水泳など)をしたり1日8000歩を目標に



### 生活の中で

なるべく階段を使う、家事でこまめに動くなど



**なにより続けることが大事！！**

**まずは今までより10分の時間を作ることから始めよう！**

## お酒はほどほどに！

アルコールを摂取すると肝臓での中性脂肪の合成が促進されます。

**飲酒は適量を。**おつまみも飽和脂肪酸が少なく食物繊維が豊富なものを選ぼう。

1日の適量(男性 女性は1/2)はアルコール20g  
ビールなら500ml・日本酒なら1合・ワイン1杯



## きっぱり禁煙！



喫煙はLDLコレステロールの酸化を促進しHDLコレステロールを減少させます。

ほかにも様々な悪影響があるのでなるべく早く禁煙を！

## 食事のポイント

### 食べるなら肉より魚！大豆！

魚や大豆・大豆製品にはLDLコレステロール下げる**不飽和脂肪酸**が豊富。  
一方、肉にはLDLコレステロールを増やす**飽和脂肪酸**が含まれるため肉より魚を！  
見分け方は「**冷蔵庫に入れると固まる油**」には要注意！

### 積極摂取！食物繊維

野菜類や海藻・きのこなどに含まれる**食物繊維**はコレステロールや中性脂肪の吸収を抑える効果あり。  
また色の濃い緑黄色野菜にはコレステロールの酸化を防ぐビタミンCやβカロテンなどの抗酸化物質も豊富。



### 糖質もやっぱり控えめに

甘いお菓子や清涼飲料水などに多く含まれる糖質は、肝臓で中性脂肪に合成されます。  
また洋菓子やチョコレートには**飽和脂肪酸を多く含むもの**もあり、摂りすぎには要注意！