

中年男性が危険！
『脂質異常症』に注意！

中年男性の約半数に脂質異常症があるといわれています。

黒潮町の平成21年度の特
定健診結果でも、40～50歳代の
男性受診者のうち60・9%の
方が脂質判定で異常値（要経
過観察以上）を示しています。

特定健診の脂質判定区分

項目		異常なし	要経過観察	要再検査	要医療
中性脂肪	空腹時	～149	150～299	300～	
	食後4時間未満	～199	200～399	400～	
HDLコレステロール		40～	～39	～34	
LDLコレステロール		～119	120～139	140～179	180～

脂質異常症とは

血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が多すぎたり、HDLコレステロールが少なすぎたりする状態を脂質異常症といいます。

コレステロールや中性脂肪は、脂質の一種です。

コレステロールは、細胞を包む細胞膜の材料になったり、ホルモンやビタミンDなどのように、生命維持に必要な物質の材料として利用されるなど、人間が生きていくうえで必要不可欠な物質です。しかし、増えすぎると「動脈硬化」を促進して、さまざまな病気を引き起こす原因となります。

◆LDLコレステロール

全身にコレステロールを運ぶ働きをしている一方で、多すぎると動脈硬化を促進する原因にもなるので「悪玉コレステロール」といわれます。

◆HDLコレステロール

全身の余分なコレステロールを肝臓に回収することから「善玉コレステロール」といわれます。

◆中性脂肪

ブドウ糖とならぶ人間の活動のエネルギー源です。皮下やお腹まわりの脂肪細胞に蓄えられ、必要に応じてエネルギー源として利用されます。

脂質異常症は動脈硬化の大きな危険因子です。動脈硬化は狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患や脳卒中などを引き起こします。

現在、日本の死亡原因の第一位は「がん」ですが、冠動脈疾患と脳卒中を合わせると全体の約30%を占め、がんに匹敵する多さになります。そうした背景には、食生活の欧米化が進み、脂質異常症が増加したことがあげられます。

脂質異常症を予防・改善しましょう。

- ① 食事
 - 油物や間食を減らして摂取エネルギー量を抑えましょう。
 - 野菜類、海藻類などを積極的に食べてバランスよく栄養をとりましょう。
 - 早食い、ながら食いを止め

て、食べ過ぎに注意しましょう。

● エネルギーの摂取量は毎食ほぼ均等にするのが理想的です。朝食を少量にして夜にドカ食いするのは肥満につながりやすいようです。

② 運動

● ウォーキングなどの有酸素運動を1日合計30分以上行うと効果的です。一度にできない場合は細切れで行いましょう。

● スクワットや腹筋運動などの軽い筋肉トレーニングで筋肉をつけることで、基礎代謝量が増え脂肪が燃えやすい体になります。

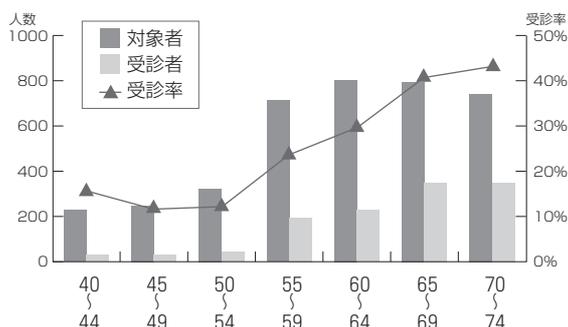
● 運動を行うことで中性脂肪値が下がり、HDLコレステロール値が上がるためメタボリックシンドロームの解消や心血管疾患の予防にも効果があります。

③ 健診

定期的に健康診断を受け、結果に対する適切な対応を行うっていくことが、脂質異常症や心血管疾患などの予防には非常に重要です。しかし、黒潮町の特定健診

の年代別受診率を見てみると40・50歳代の受診率が低いという課題があります。

平成20年度特定健診年代別受診率



「仕事が忙しくて、健診に行く暇がない」という方、10年、20年先の健康のためにも、年に一度は健康診断を受けましょう。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係
43-2836 (直通)
佐賀支所保健センター
55-7373 (直通)