

知らないといけない脂質異常症

以前は「高脂血症」と呼ばれていた脂質異常症は、自覚症状がないままに、全身に動脈硬化を引き起こす疾患です。食生活の変化により増加している病気の1つで、患者数はおよそ220万人(平成29年患者調査の概況より)いると言われています。男女別では、男性は約63万人に対し、女性は約156万人と2.5倍の多さです。

令和5年度、黒潮町の特定健康診査受診者(集団健診)の脂質判定においても有所見(経過観察)要医療)が70.1%となっています。男女別で見ると、男性の有所見が45.7%、女性の有所見が54.3%となっています。

◆脂質異常症とは

中性脂肪やコレステロールなどの脂質代謝に異常が発生している状態のことを言います。

中性脂肪やコレステロールは健康に悪いというイメージがありますが、前者は体内のエネルギーを貯蔵する役割を担い、後者は細胞

膜やホルモン、胆汁酸などを作る材料となることから、本来はどちらも人間の体に欠かせないものです。

そのため、どちらも多すぎず少なすぎず、正常値をキープすることが理想とされています。

◆脂質異常症は動脈硬化を引き起こします

食べ過ぎや運動不足により、血中の悪玉コレステロールや中性脂肪が増えた状態が続くと、脂質が血管の内壁に沈着していき、やがて動脈硬化を引き起こしてしまいます。動脈硬化が進むと、動脈の

柔軟性が失われ、血液の流れに合わせてスムーズに動脈が伸縮できなくなり、高血圧の原因になるほか、場合によっては、血栓ができ血管が詰まったり、血流に耐え切れず動脈が破裂したりする場合があります。

◆できることから始めよう

①標準体重をめざしましょう
肥満傾向にある場合は、標準体重を目標に減量しましょう。1カ月間で現在の体重の5%程度の減量からはじめるのが体重維持のポイントです。

※標準体重の計算方法
身長(m)×身長(m)×22

②食生活を見直しましょう

現代の日本人は、食生活の欧米化を受け高脂質のものを摂取しすぎている傾向にあります。肉類など脂っこいものが多い食事に加え、間食でクリームなど脂肪分の高いスイーツを食べると、中性脂肪やコレステロールがどんどん高くなってしまいます。脂身の多い肉やバター、マーガリン、クリームといった脂質の多い食事はなるべく控えるようにしましょう。

③運動の習慣をつける

食事から摂取した糖質や脂質は、中性脂肪としていったん体内に貯蔵されます。体を動かすエネルギー源の糖質が足りないときに、蓄えられていた中性脂肪で補助しますが、使い切れなかった中性脂肪が増えすぎると動脈硬化の原因につながります。そのため、日常の運動量を増やし、脂肪の代謝を促す必要があります。

1日1万歩、歩くことが理想ですが、まずは今よりプラス1千歩を目標に取り組んでみましょう。

健康な体であり続けるには、生活習慣を見直すことが必要です。何気に過ごしている生活が、あなたの健康を脅かす要因になっているかもしれません。

まずは、ご自身の健康状態を知ることが大切です。年に1回の健康診断を受けることから始めてみませんか。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課保健衛生係

☎ 43-2836

佐賀支所 地域住民課保健センター

☎ 55-7373