

動脈硬化と脂質異常症

◆ 動脈硬化とは？



動脈硬化とは、老化や余分なコレステロールのため血管（動脈）の弾力性が失われ、硬くなったり、壁が厚くなって血管内が狭くなる状態の事です。本来血管は、しなやかで、血管の中（内腔）を血液がスムーズに流れる構造になっています。しかし、血管に負担がかかり続けると血管壁が厚くなったり、コレステロールが沈着して内腔が狭くなることで、血流が悪くなります。この状態が進むと、心臓、脳、腎臓など生命維持に欠かせない臓器への血流が低下し、重大な病気につながる可能性があります。動脈硬化は、初期には痛みなどの自覚症状がほとんどなく、気が付かず進むため「**沈黙の病気（サイレントキラー）**」ともよばれています



◆ 血中脂質とは？

LDLコレステロールの働き

1. ホルモンの原材料となる



2. 血管壁を保護する



3. 骨や歯を丈夫にする



4. 胆汁酸の材料となり消化を助ける



中性脂肪の働き

1. 体温を一定に保つ



2. 内臓を守る



3. 体を動かすエネルギー源となる



HDLコレステロールの働き

血管壁などにたまったコレステロールを肝臓へ運ぶ役割

コレステロールや中性脂肪は、どちらも身体の重要な役割を担っています。悪者と思われがちですが、コレステロールが過剰に少ないと、血管壁がもろくなって脳出血などの病気に繋がるリスクもあります。

※脂質異常症とは、血液中の中性脂肪やLDL（悪玉）コレステロールが基準より高い、またはHDL（善玉）コレステロールが基準値より低い状態のことをいいます。

◆ 脂質異常症と動脈硬化の関連性

脂質異常

脂質のバランスに異常がおこり、血管内にこぶや血栓ができることで血管がつまりやすくなります。



動脈硬化の進行



脳出血
脳梗塞



狭心症
心筋梗塞



症状がないからといって放置は危険！
健康診断で異常があった場合は対策をしていきましょう！！

◆脂質異常症対策



脂質異常症の原因は、様々な遺伝的要素や体質・他の病気・薬の影響を受けることもありますが、多くは**食事・運動などの生活習慣**や**肥満**が関連しています。

<食生活>

以下のポイントを押さえて、食事管理を行っていきましょう！

① コレステロールを下げる食品を食べましょう

コレステロールを多く含む食品には、肉類、卵、乳製品、魚貝類、加工品などがあります。食べすぎには注意し、以下のコレステロールを下げる食品を積極的に食べるようにしましょう。

食物繊維を多く含む食品



青背の魚



大豆製品



ビタミンC・E、βカロテンを多く含む食品

ビタミンC：野菜・果物など
 ビタミンE：ナッツ類
 βカロテン：にんじん・ピーマンなど

② 油脂の摂り方に注意しましょう

脂質摂取量は、**必要エネルギー量の20～30%**が理想的です。

体に良い食品であっても、脂質の摂りすぎには気を付けましょう。



- 油を使った料理は、1日に2品までにする
- 肉は脂肪の少ないヒレやモモを選ぶ
- ゆでたり網焼きを利用し、肉の脂肪分を落とす
- 揚げ物はしっかり油をきって食べる

<その他>

肥満(BMI25以上)は、脂質異常症に繋がりがやすいです。肥満予防のため、以下のことにも取り組んでみましょう。

食事・飲酒

消費エネルギー量よりも摂取エネルギー量が増えた状態が続くと、体重増加に繋がります。

- 腹八分目を意識し、食べ過ぎない
- 早食い、まとめ食いをしない
 一口量を減らし、よく噛んでゆっくり食べましょう
- アルコールや甘いものを控える
 アルコールの飲みすぎや過剰な糖質の摂りすぎは、中性脂肪の増加に繋がります。適量を守り、休肝日は週2日以上つくるようにしましょう。



運動

体を動かすことにより、中性脂肪やLDLコレステロールの分解が活発となり、HDLコレステロールの増加にも繋がります。まずは身近なことから始めてみましょう。



- なるべく階段を利用する
- 掃除など家事で体を動かす
- 1日10分多く体を動かす



禁煙

喫煙はコレステロールに悪影響を及ぼします。徐々に本数を減らすことから始めましょう。