

# いそファミ通信

2021・9月号



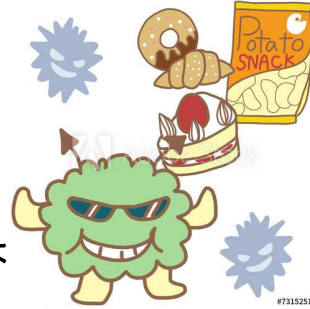
今回は脂質異常症のお話です。

## <コレステロールとは>

コレステロールは、全身の細胞の膜の材料になるとも大切な物質です。男性ホルモンや女性ホルモン、副腎皮質ホルモンの原料にも、胆汁の材料にもなります。コレステロールには悪玉コレステロール(LDL)と善玉コレステロール(HDL)があります。

問題は、悪玉コレステロールが多い場合と善玉コレステロールが少ない場合です。高度の異常でも問題となる症状がでないことが多く、知らず知らずに動脈硬化を進めます。

\* 今後10年以内の冠動脈を発症する確率を知るには「スイタスコア」で検索して計算してみてください。



## <悪玉コレステロール(LDL)とは>

悪玉コレステロールは肝動から全身へコレステロールを運びます。過剰になると動脈の壁にへばりつき、結果的に動脈硬化を進めます。

## <善玉コレステロール(HDL)とは>

余ったコレステロールや動脈にへばりついたコレステロールを回収し肝臓へ戻す働きがあります。

## <中性脂肪(TG)とは>

運動をする時のエネルギー源として必要です。運動をする時にはまず、糖質が使われますが、不足すると中性脂肪が使われます。また、体温を一定に保つのも中性脂肪の大きな役割です。

## <コレステロールの異常値>

悪玉コレステロール(LDL)・・・140mg/dl 以上



善玉コレステロール(HDL)・・・40mg/dl 未満  
中性脂肪(TG)・・・・・・・・・・150mg/dl以上

## <コレステロールを調節するための方法>

- 1・食べ過ぎは禁物です  
食べ過ぎや肥満は、悪玉コレステロールを増加させ、善玉コレステロールを減少させて動脈硬化の原因となります。
- 2・動物性脂肪は控えましょう  
動物性脂肪1に対し植物性脂肪や魚類の液状の油を2の割合でとりましょう。
- 3・コレステロールの多い食品は控えましょう  
卵の黄身やたらこ、レバーなどの取り過ぎに注意しましょう。
- 4・甘い物はほどほどにしましょう  
糖分を取り過ぎると、中性脂肪が増え、悪玉コレステロールが低下します。
- 5・食物繊維を多く取りましょう  
食物繊維には、腸管からのコレステロールの排泄を促す働きがあります
- 6・ビタミンを多く取りましょう  
悪玉コレステロールは酸化されると動脈硬化を起こす原因になります。
- 7・食事はゆっくりと摂りましょう  
早食いは大食いのもとです。ゆっくりとよく噛んでたべましょう。
- 8・アルコールはほどほどにしましょう  
1日に日本酒は1合、ビールなら1本までとしましょう。  
中性脂肪が高い人は、これよりも少し減らしましょう。
- 9・タバコはやめましょう  
喫煙は善玉コレステロールを低下させます。
- 10・適度な運動を習慣づけましょう  
早足歩行などの適度な運動を毎日続けると、  
中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やします。



食事内容のご相談はお気軽にスタッフにお声がけ下さい。

いそむらファミリークリニック