

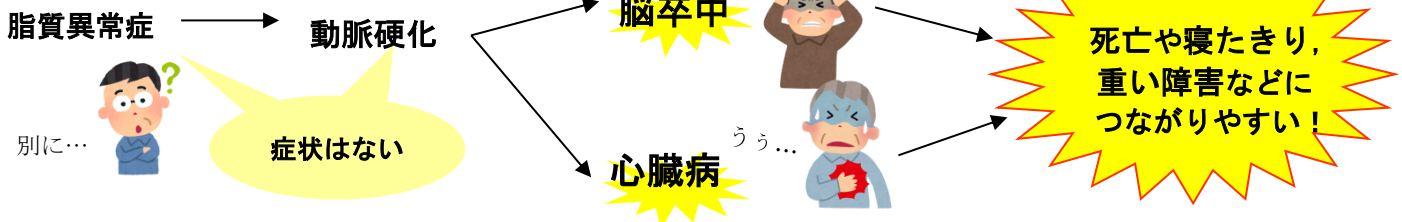
脂質異常をそのままにしていませんか？

脂質異常症とは？

何らかの理由により、血液中の中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールが増えすぎたり、HDL(善玉)コレステロールが減りすぎたりすることがあり、これを「**脂質異常症**」といいます。

	原因
中性脂肪高値	カロリーのとりすぎ(特に甘い物や酒、油もの、炭水化物のとり過ぎ)
LDL コレステロール高値	飽和脂肪酸のとり過ぎ(肉の脂身、バターやラード、生クリームのとり過ぎ)
HDL コレステロール低値	肥満や喫煙、運動不足

放置すると？



日常生活におけるポイント

「動脈硬化性疾患予防のための生活習慣の改善」参考(動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017 より)

1. 適正体重を維持しましょう

毎日1回、同じタイミングで測定して増減をチェックしましょう。
※適正体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22

適正体重一例

身長	適正体重
150cm	50kg
160cm	56kg
170cm	64kg
180cm	71kg

2. 身体活動量を増やしましょう

早歩きなど毎日合計30分以上の有酸素運動をすることが望ましいとされています。

3. 食べ物・食べ方に気を付けましょう

肉の脂身、動物性脂質、たまご、加工食品など摂り過ぎを控えることが大切です。また、腹八分目を心がけ、魚や野菜、海藻、大豆製品を摂るようにしましょう。

4. 禁煙とし、受動喫煙を避けましょう

たばこは、動脈硬化を急速に進めます！喫煙者は禁煙指導を行う医療機関を受診するなど禁煙を検討してはいかがでしょうか。

たばこを吸わない方は、他の人のたばこの煙を吸わないように気をつけましょう。