

だい、でん

今月号は「血液とアブラの怖～い関係」です。

保健福祉課
住民生活課



脂質異常症（以前は、高脂血症）とは、血液中にふくまれるコレステロールや中性脂肪などの脂質が、一定の基準よりも多い状態のことをいいます。

血液中に余分な脂質が多くなると、動脈硬化を起こしやすくなり、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高くなります。厚生労働省の調査では、30歳以上の約3分の1が脂質異常症と診断されていますが、ほぼ半数の人は放置している状態だと言われます。自覚症状がないため知らない間に危険が忍び寄っているかもしれないのです。

■ 脂質異常症

脂質異常症と診断されるには、次の3つの条件があります。

- (1) 善玉コレステロールと呼ばれる「HDL」の数値が基準より低い。
- (2) 悪玉コレステロールと呼ばれる「LDL」の数値が基準より高い。
- (3) 中性脂肪値が基準より高い。

中性脂肪は、食べ物に含まれる脂質や糖質などが肝臓で合成されたもので、体内の細胞が正常に働くために血液中に蓄えられている大切なエネルギー源です。しかし、中性脂肪が増えすぎてしまうと血管に負担をかけ、傷つけてしまったり、内臓の周りについてメタボの原因になったりします。

コレステロールは、細胞膜を構成したり、ホルモンや胆汁などの材料になったり、身体の機能を正常に保つための材料として必要なものです。このコレステロールには大きく2つの働きがあり、肝臓から血液によって全身にコレステロールを運ぶのが悪玉、余分となったコレステロールを肝臓に戻してくれるのが善玉です。そして、血液中の善玉が減ったり悪玉が増えたりすると血液中に残された余分な脂が血管壁に付着して、コブのような状態になってしまいます。

これに傷がつくと血栓ができ血液の流れをせき止め、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因となります。

■ 血液中の脂正常化作戦

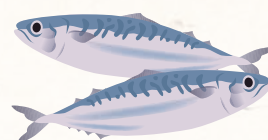
(1) 朝の簡単野菜ジュース

ニンジンとリンゴをジューサーに入れ、最後にレモン汁を加えるだけの簡単野菜ジュースです。朝は脱水とともにビタミンやミネラルが不足するため、ジュースで補給すると効果的です。脂肪の燃焼を促進することもできます。リンゴが持つ水溶性食物繊維には、体内のコレステロールを吸着して排出してくれる働きもあります。

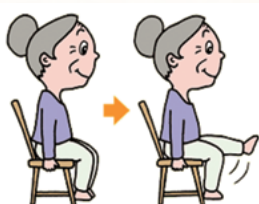


(2) 昼と夜は炭水化物を半分カット

ごはんやパン、パスタなどの炭水化物を摂りすぎると、体内で脂質となってしまいます。マグロや青魚などに含まれるEPA(エイコサペンタエン酸と呼ばれる脂肪酸)は、血液中の中性脂肪やコレステロールを抑えてくれる働きがあります。50グラムほどを目安に食べるのが効果的です。



(3) ながら有酸素運動



テレビを観ながら、その場で足踏みしたりするだけでも、普段運動不足の人にとっては効果があります。この有酸素運動は、食事などでは増えにくい善玉コレステロール値の改善に効果的です。

また、動脈硬化で傷つけられた血管の内皮機能も改善します。血管は年齢と共にかたくなりますが、脂質異常症などの生活習慣病があると動脈硬化も早まってしまいます。

「普段の食事と運動に注意し、血液中の脂を正常に保ちましょう。」