



コレステロール・中性脂肪が 気になったら（高脂血症）

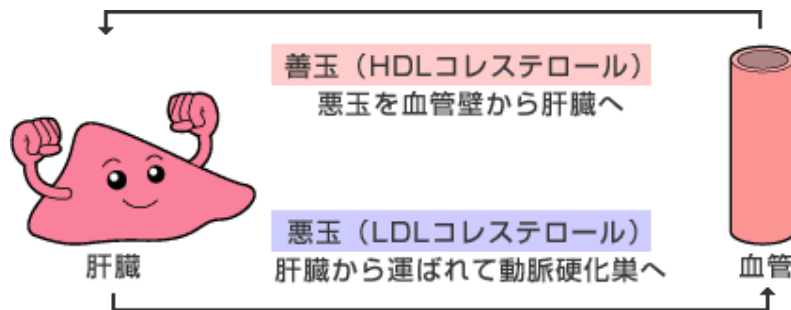
* 総コレステロール値が高い場合 *

血液中の脂肪分であるコレステロールが必要以上に増えすぎると、血栓をつくったり、動脈硬化を引き起こして高血圧や虚血性心疾患の原因となります。

しかし、すぐ病院へ行く必要はありません。その前にまず、以下の点に注意して善玉コレステロールを増やし悪玉コレステロールを減らすように生活習慣を改善していきましょう。

善玉コレステロール

善玉(HDLコレステロール)は、血管壁にたまりやすい悪玉(LDLコレステロール)を肝臓に運び去り、動脈硬化症を抑制する働きを持っています。



年齢や活動量に応じた食生活をしているか

食事は量と質が問題です。量とは、自分の消費カロリーに見合った量であるか、質とは動物性脂肪やコレステロールを多く含んだ食事に片寄っていないか、ということです。普段の食生活を見直してみましょう。

習慣的に運動を行っているか

何か習慣的に運動を行っていますか？ もし、行っていないければ、何か習慣的な運動を行ってみましょう。お勧めは1日30分程度の有酸素運動(ウォーキングなど)です。

また、ウォーキング以外にも、安全に行える有酸素運動は、数多くありますから、自分に合った運動習慣を見つけてください。

食事や運動も適切なことをしているのに下がらない場合、遺伝的要因や甲状腺ホルモン異常などのような代謝性疾患の合併など、自分の力では解決できない原因が隠れている場合があります。このような場合は医療機関にご相談ください。

* 総コレステロール値が低い場合 *



コレステロールそのものは重要な物質で、各種ホルモンや細胞の構造にとって、なくてはならないものですのであまりに低い状態は良くありません。食事の摂取量が低すぎる可能性を考えてみる必要があります。

また、食事を適切に取っているのに、急速に低下している場合、重大な疾患が隠れている場合も有りますので、医療機関へ相談することをお勧めします。

* 中性脂肪が高い場合 *

対処の仕方は、基本的にコレステロール値が高い方の場合と同じです。

しかし、500mg/dl 以上の高値に及ぶと、急性膵炎などの急性疾患を起こす可能性がありますので、食生活の早急な是正と医療機関での受診をお勧めします。