

おろしまち保健室だより

Vol.36 令和6年3月号

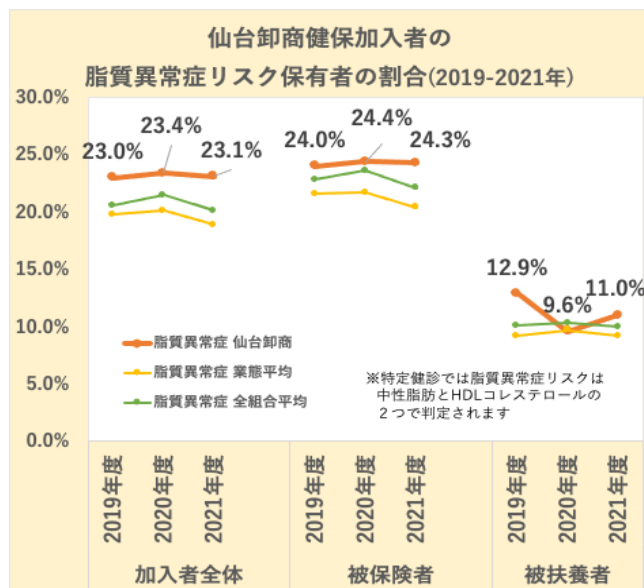
共同設置保健師の赤間です。

本号は「脂質異常症」がテーマです。前号が糖尿病、前々号が高血圧と、生活習慣病が続き、これが大トリとなります。健診などでコレステロールが高い、低い、と指摘されてもピンとこない人が割と多いと思います。知識を身につけ、そして健康的な行動が取れるようヘルスリテラシーをあげましょう。

脂質異常症はむずかしいかもしれません

血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を、**脂質異常症**といいます。脂質の異常には、LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪の血中濃度の異常があります。これらはいずれも、**動脈硬化の促進と関連します**。動脈硬化が進行すると、心臓や脳の血管にダメージを与え、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などを招く危険性があり、生命の危機にもつながります。

右のグラフは仙台卸商健保加入者の中で脂質異常症リスクがある人の割合の3年間の推移です。加入者全体では23%代で推移し、**約5人に1人が該当します**。これは同じ業態平均、全組合平均を上回る多さです。年の推移では増加してないから良いのかも？と思いきや、業態平均と全組合平均は減少傾向にありますから、周りが改善しているのに取り残されるかもしれません。



脂質異常症は以前、高脂血症、高コレステロール血症の名称だったのが変更されました。その理由には過剰なのがだめな LDL コレステロール(いわゆる悪玉)と中性脂肪、一方少ないと困るのが HDL コレステロール(善玉)です。昔のマヨネーズのCMで「コレステロールにグッドバイ♪」というのが流行りましたが、善玉 HDL は少なすぎるのが問題です。総じて多いのがだめ、という単純なことではないのが脂質です。

この脂質に関する説明、ご理解いただけましたでしょうか？高血圧や糖尿病に比べて、脂質異常症はちょっと難解です。

そして、この脂質が異常値と健診で指摘されても、痛くもかゆくもない、自覚症状がないことは高血圧や糖尿病に共通しており、それゆえ危機感に乏しいかもしれません。

脂質の特徴のポイントを押さえましょう



LDL コレステロール

える でいー える これすてろーる

- ◆ 高くなる主な原因は食事中的飽和脂肪酸の摂りすぎ
- ◆ 飽和脂肪酸の多い食品の肉の脂身、バター、ラード、生クリーム、インスタントラーメンなどです。食べすぎないようにしましょう。
- ◆ 外食や間食をなるべく控えて。とるとしたら和食を選びましょう。



肝臓から運ばれたコレステロールは体の細胞の材料になります。過剰だと動脈硬化を招くので悪玉とよばれます。

HDL コレステロール

えいち でいー える これすてろーる

- ◆ 低くなる主な要因は肥満や喫煙、運動不足
- ◆ 運動やダイエット、そして禁煙をすることで改善できます。



過剰なコレステロールをお片づけすることができるので善玉と呼ばれます。

中性脂肪

ちゅうせいしぼう

- ◆ 高くなる原因は食べ過ぎと飲み過ぎ。
- ◆ 油ものの取りすぎだけでなく、甘い食べ物や甘い飲み物、お酒など、糖質の取りすぎも大きく関わります。
- ◆ 運動をすること、食べ過ぎ・飲み過ぎを控えることで改善できます。

【引用】

厚生労働省 e-ヘルスネット「脂質異常症」

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-004.html>

私のコレステロールは大丈夫かしら…など
聞いてみたいことはありませんか？
おろしまち保健室では、健康に関する相談を保健師が行っております。
気軽にお話しをしにいらしてくださいね。



【今後のおろしまち保健室】
令和 6 年 3/21(木)
13:30~16:30
卸町会館 2 階
第 2 会議室

【仙台卸商健康保険組合】
984-0015 仙台市若林区卸町 2-9-5
おろしまち保健室（保健師）
TEL 022-235-5896
hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp