

【連載】メタボリック健診シリーズ⑦

脂質異常症の改善方法

文=清水 雅代(保健師)

脂

脂質異常症は、心臓病や脳血管疾患などの動脈硬化性疾患を引き起こす最大の危険因子といわれており、動脈硬化を予防するにはLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪を適正に保つことが大切です。また、LDLコレステロールと中性脂肪は、同じ脂質でも種類が違いますので、それぞれの生活習慣に合わせた対策が必要です。

食事

それぞれの課題に合わせた食事内容の改善が必要です。(下表参照)

運動

中性脂肪を減らし、HDL(善玉)コレステロールを増やす効果があります。直接、運動でLDLコレステロール値を下げることはできませんが、HDLコレステロールが増加することで結果的に値を下げることに繋がります。

(運動のポイント)

脂質を消費するには、1回の運動は15分以上続ける。運動の成果は継続することであられるので、2日に1回程度行つ。起床後2時間以内、食事の前後1〜2時間は激しい運動を避ける。

喫煙

タバコに含まれるニコチンはHDLコレステロールを減らすだけでなく、血管が収縮して動脈硬化を促進します。さらには、血液の粘度が高まります。禁煙を心がけましょう。

生活習慣の改善は、長く継続することで効果がでてきます。無理のない範囲で、できることから改善をすすめましょう。より詳しい改善方法を知りたい方は、すこやか健康センターへご相談ください。

表：タイプ別食事のポイント

項目	LDL(悪玉)コレステロールが高い場合	中性脂肪が高い場合
基本的なポイント	肥満がある場合は肥満を解消する → 全体的に食べる量を減らす 栄養バランスに気をつける → 特定の食品に偏らず量に気をつけ、バランスよく食べる	
控える食品	コレステロールを多く含む食品 ※鶏卵、魚卵、ハム等加工食品、脂肪の多い肉類、マヨネーズ、レバー、洋菓子など 飽和脂肪酸(常温では固体になる油) ※体内で固まりやすく血液粘度が高まるバター、マーガリン、ラード、肉類の脂肪分、チーズ等乳製品	アルコール 砂糖や果糖などを多く含む食品 ※体内ですぐに脂肪に変わりやすい菓子類、果物、甘味飲料、缶コーヒーなど
多くとりたい食品	抗酸化食品(血管の酸化を防ぎ、動脈硬化を予防する) ※ビタミンA,C,E、βカロチンを多く含む緑黄色野菜・さつまいもなど 食物繊維(コレステロールを体外に排出する効果がある) ※海藻類、きのこ類、野菜など	

注)HDL(善玉)コレステロールを増加させる食品は基本的にはありません。食事内容の改善により、体重減少や中性脂肪の値が低下することでHDLコレステロール値は上がってきます。