

第185話 意外とこわい血液ドロドロ！

血中の脂質検査には、血液中の総コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロールの検査があります。しかし、検査をして高い数値が出たとしても、自覚症状はあまりありません。しかし、そのままにしておくと、いろいろな生活習慣病が起こってきます。例え自覚症状がなくても、5年後・10年後に重度化する前に医療機関を受診しましょう。



●**中性脂肪**・・・体内の脂肪の95%が中性脂肪です。増えすぎるとHDLコレステロールを減少させ、動脈硬化を促進させます。また、摂取エネルギーが過剰な事を示します。

中性脂肪 (mg/dL)		
150未満	150～299	300以上
正常ですが、150mg/dLに近い場合は注意！	中性脂肪が多い為、早めの生活改善が必要です。	脂質異常のため、生活改善＋薬物療法の検討が必要です。



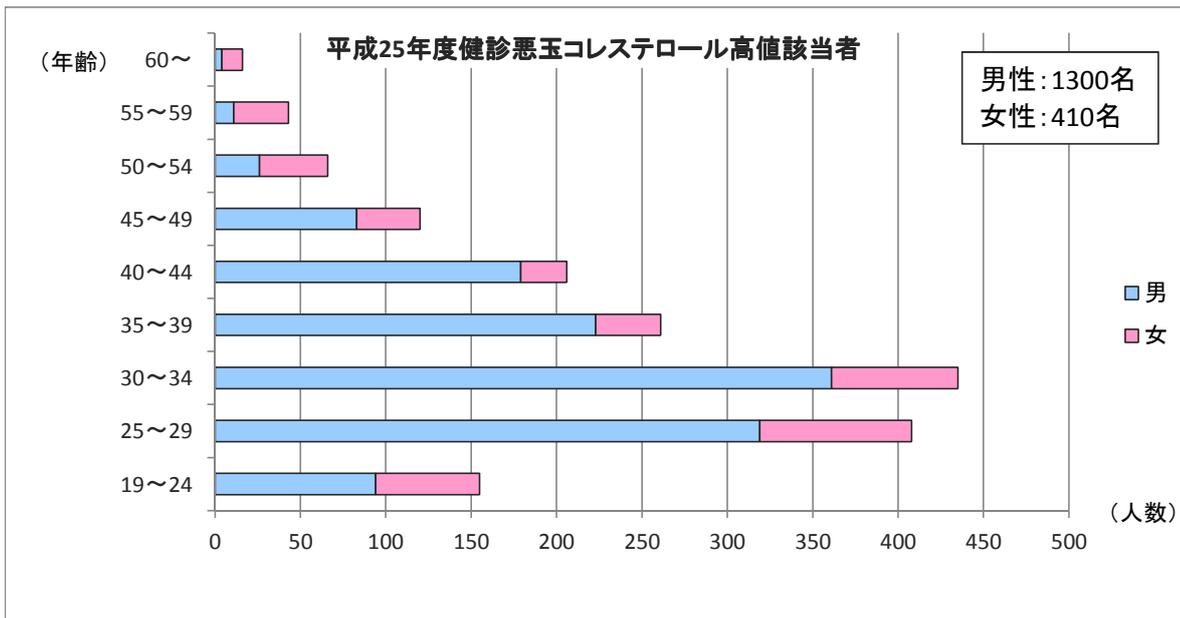
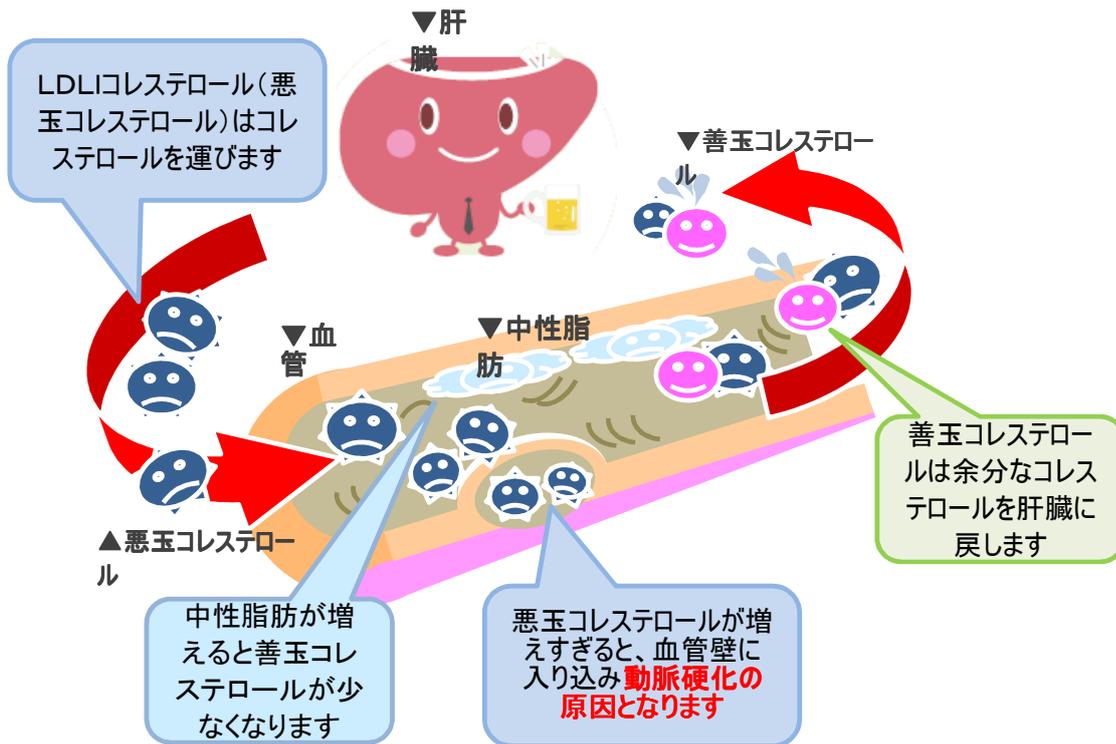
●**HDLコレステロール**・・・善玉コレステロールとも呼ばれます。血管の中の余分なLDLコレステロールを肝臓に戻す働きをします。減少すると、LDLコレステロールが血管壁にたまり、動脈硬化を促進させます。

HDLコレステロール (mg/dL)		
40以上	39～35	34以下
正常ですが、39mg/dLに近い場合は注意！	HDLコレステロールが少ない為、早めの生活改善が必要です。	脂質異常のため、生活改善＋薬物療法の検討が必要です。



●**LDLコレステロール**・・・悪玉コレステロールとも呼ばれます。肝臓で合成されたコレステロールを全身に運びます。増えすぎると血管壁に沈着し動脈硬化を促進させます。

LDLコレステロール (mg/dL)		
120未満	120～139	140以上
正常ですが、120mg/dLに近い場合は注意！	LDLコレステロールが多い為、早めの生活改善が必要です。	脂質異常のため、生活改善＋薬物療法の検討が必要です。



脂質異常改善のコツは、●肉より魚を選ぶ ●禁煙 ●適度な運動 ●飲酒は適量 ●甘い菓子類や果物などの間食を控える ことです。生活習慣を改善しましょう！

