

# 脂質異常症を予防して ストツプ！動脈硬化

## ◆動脈硬化が起こる要因とコレステロールの関係

血液中には、コレステロールや中性脂肪などの脂質が含まれています。コレステロールは、細胞膜やホルモンなどの材料となり、体に必要な物質です。しかし、血液中に余分な脂質が多くなると、血管の壁にコレステロールが入り込んでたまり、「動脈硬化」を起こしやすくなります。

コレステロールは、血液にはそのまま溶け込むことができせん。そのため、たんぱく質などに包まれて、血液中を流れています。コレステロールは、包んでいる物質の違いによって、さまざまな種

類に分けることができます。

### ・LDLコレステロール

肝臓から全身にコレステロールを運ぶという大切や役割を担っています。しかし、血液中に増え過ぎると血管の壁に入り込み、動脈硬化を進めます。そのため「悪玉コレステロール」とも呼ばれます。

### ・HDLコレステロール

体内の余分なコレステロールを肝臓に戻す働きがあります。血管の壁にたまったコレステロールを回収する働きもあるため、「善玉コレステロール」とも呼ばれます。

### ・中性脂肪

体のエネルギー源になります。しかし、食べ過ぎや運動不足によって増加すると、小型で特に血

管の壁に入り込みやすい「超悪玉コレステロール」を増やし、動脈硬化を促進する原因になります。

## ◆血液検査で自分の脂質代謝を確認しよう

脂質異常症の診断基準は以下のとおりです。

### ・高LDLコレステロール血症

LDLコレステロール140mg/dL以上

### ・境界域高LDLコレステロール血症

LDLコレステロール120～139mg/dL

### ・低HDLコレステロール血症

HDLコレステロール40mg/dL未満

### ・高中性脂肪血症

中性脂肪150mg/dL以上

最近の診断では、「LH比」も注目されています。LH比は「LDLコレステロール÷HDLコレ

ステロール」で算出されるコレステロールのバランスです。LH比が2.5以上の場合は、動脈硬化などの危険性が高くなります。

## ◆治療の基本は生活習慣の改善

脂質異常症の治療は、生活習慣の改善が基本です。

食事のポイントは、青魚や野菜、大豆製品などを積極的に摂取することです。青魚に多く含まれるEPAはLDLコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。野菜やきのこ、海藻類、大豆製品は食物繊維が豊富に含まれるため、余分なコレステロールの排泄を促します。

運動のポイントも、有酸素運動を行ったり、生活の中で体を意識的に動かしたりすることです。運動することによってHDLコレステロールが増加し、動脈硬化の進行を抑えることができます。

生活習慣を改善しても血液検査の結果が改善しない、肥満・高血圧・糖尿病など他の病気があるなどの場合は、内服治療も必要です。そのまま放置すると動脈硬化がさらに進行し、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険性も高くなります。

人によってコレステロールの吸収率など体質も異なりますので、医師に相談し、生活習慣の見直しや適切な治療を行って、動脈硬化を予防しましょう。

## 話のあゆみだより

### 脂質

### の話

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は  
藤本 佑子 保健師

コレステロールは、体に必要な物質です。しかし、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ます。食事や運動などの生活習慣の見直しや適切な治療を行って、動脈硬化を予防しましょう。

## Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



ゆずき  
甲斐 柚妃 ちゃん (1歳)  
父・元貴さん 母・知奈美さん  
(下豊内区)

もうすぐ、  
お姉ちゃんになります♡

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先  
町総合保健福祉センター  
☎096-235-8711

## 10・11月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

### + 4か月児健診

10月18日(木) 午前9時

11月15日(木) 午前9時

### + 7か月児健診

10月18日(木) 午前10時

11月15日(木) 午前10時

### + ピカピカ1歳教室

10月5日(金) 午前9時30分

### + 1歳6か月児健診

11月13日(火) 午後1時

### + すくすく2歳児子育て相談

10月19日(金) 午前9時30分

### + 3歳児健診

11月13日(火) 午後1時20分

## Child-Care

### 10月の子育て支援カレンダー

#### ○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 若草保育園 ☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

12日(金) お誕生会(予定)

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(月) 親子で読書

3日(水) 新聞遊び

5日(金) おやつ作り

10日(水) ブロック遊び

12日(金) お誕生会(要予約)

15日(月) 散砂場で遊ぼう

17日(水) 製作遊び(ハロウィン)

19日(金) ボール遊び

22日(月) お散歩へ出かけよう

24日(水) 風船遊び

26日(金) しゃぼん玉を飛ばそう

29日(月) どんぐり拾いに行こう

31日(水) ハロウィンの衣装で遊ぼう

育児相談(電話・面接)  
月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育  
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先  
・町総合保健福祉センター  
・町地域包括支援センター  
(町総合保健福祉センター内)  
☎096-235-8711

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。