

あなたの血液、
ドロドロ？サラサラ？

脂質対策

保健センターだより

令和5年度Vol. 13

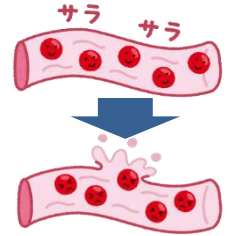
(令和6年2月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける
健康づくり～我孫子市～

1面:脂質異常について

2面:脂質異常を改善するポイント、アレルギーについて

脂質は、炭水化物やたんぱく質と並び、からだのエネルギーのもととなる、三大栄養素のひとつです。しかし増えすぎると、血液はいわゆる「ドロドロ」の状態になります。この「ドロドロ」の状態が進み、血管の内側にコレステロールなどが付着して血管が狭く硬くなった状態が動脈硬化です。動脈硬化は全身の血管に影響し、脳卒中や心筋梗塞などになるリスクが高くなります。



脂質異常の診断基準値

脂質異常症の診断基準は表のとおりですが、この基準に当てはまる場合でも、すぐに治療が必要というわけではありません。

LDL コレステロール	140mg/dl 以上	高 LDL コレステロール血症	増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させる、悪玉コレステロール。
	120～139 mg/dl 以上	境界域高 LDL コレステロール血症	
HDL コレステロール	40mg/dl 未満	低 HDL コレステロール血症	余分なコレステロールを回収して動脈硬化を抑える、善玉コレステロール。
トリグリセライド (中性脂肪)	150mg/dl 以上 (空腹時採血※)	高トリグリセライド血症	肉や魚・食用油など食品中の脂質や、体脂肪の大部分を占める物質。単に脂肪とも呼ばれます。
	175 mg/dl 以上 (随時採血※)		

※「空腹時」とは、10 時間以上の絶食。ただし、水やお茶などカロリーのない水分の摂取は可。

空腹時でない場合を「随時」とする。

参考：e-ヘルスネット「脂質異常症」厚生労働省

我孫子市民は LDL(悪玉)コレステロールに注意が必要な方が多い！！

BMI(体格)と脂質リスク保有者の我孫子市の割合と、県内54市町村における順位は以下のとおりです。(令和3年度我孫子市国保特定健診結果による)

我孫子市民は、BMIやHDLコレステロール、中性脂肪などは問題ないが、LDLコレステロールが高いという方が多く、注意が必要です。

<BMIと脂質リスク保有者の割合と順位> (順位が上位ほど、悪い結果です)

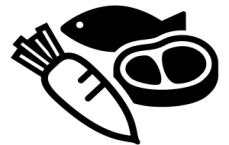
	BMI (25.0 以上)	LDL (120 以上)	HDL (40 未満)	中性脂肪 (150 以上)
我孫子市	23.5% 😊 (県内 53 位)	57.0% 😞 (県内 12 位)	2.7% 😊 (県内 49 位)	17.3% 😊 (県内 50 位)
千葉県	27.4%	54.4%	3.6%	20.7%

裏面に脂質対策あり！ご覧ください！！

無理なくできる 脂質異常を改善(予防)するポイント

○ポイント1 食生活を見直す

1日3回、バランスの良い食事を腹八分目にしましょう。魚、大豆製品、食物繊維を多く含む食品を積極的に摂取しましょう。



【とり過ぎに注意する食品(例)】

脂身の多い肉、乳製品、マーガリン・ショートニング、砂糖の入ったソフトドリンク、菓子パン、酒、など

○ポイント2 運動量を増やす

今より10分、今より1,000歩多く歩きましょう。

息がはずみ、軽く汗をかく程度の運動(速歩き、サイクリング、筋トレなど)や、生活の中で活動(掃除機かけ、庭の手入れ、歩いて買い物、階段利用など)を積極的に行いましょう。 ※治療中の方は、医師にご相談ください。



○ポイント3 肥満を改善する

体重が多い方は減量しましょう。

目標は、BMI(体格指数: $[\text{体重 (kg)}] \div [\text{身長 (m)}^2]$)が18.5~25未満です。なお、65歳以上の方は特に低栄養にならないためにしっかり栄養摂取する必要があり、21.5~25未満が目標の目安となります。

体重を毎日記録すると、自然と健康意識が高まります。ノートや携帯電話など、自分が記録しやすいところに記録してみましょう。

◎その他

喫煙や飲酒、睡眠不足、ストレスも脂質異常を進行させます。禁煙に取り組み、飲み過ぎには気をつけましょう。睡眠時間を十分にとり、自分なりのリラックス法を見つけてストレスをため込まないようにしましょう。



参考: アクティブガイド、スマートライフプロジェクト、e-ヘルスネット「脂質異常症」厚生労働省「健康長寿ネット」公益財団法人 長寿科学振興財団

アレルギーを正しく知り、管理・予防しましょう

2月20日はアレルギーの日

2月17~23日はアレルギー週間

気管支ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、アレルギー性鼻炎・花粉症などのアレルギー疾患を有する方は増加しており、国民の約2人に1人が何らかのアレルギー疾患を有していると言われています。

アレルギー疾患は、正しい知識を身につけて、疾患を管理・予防していくことが大切です。心配な症状がある場合は、受診しましょう。

アレルギー疾患が気になりな方のために、情報を得られるサイト「アレルギーポータル」があります。アレルギーの病気ごとの特徴や治療方法がまとめられています。ぜひご覧ください。



▲アレルギーポータル