

# 脂質異常症

健康診断の結果で「脂質」の項目に判定がついたことはありませんか？脂質異常症は、血液中のコレステロールや中性脂肪が基準値から外れた状態を指します。自覚症状がないまま血管を傷つけ、動脈硬化を進行させ、突然の心筋梗塞や脳卒中を招くリスクがあります。今回は、その原因と、今日から実践できる食事や運動のポイントについて詳しく解説します。

## Topic 01

血液が「ドロドロ」に...

### 脂質異常症の正体と3つの指標

脂質異常症とは、血液中の脂質（油分）が多すぎる、あるいは少なすぎる状態です。健診では以下の3つの数値をチェックします。

LDLコレステロール：血管の壁に脂質を溜め、**動脈硬化**を進める

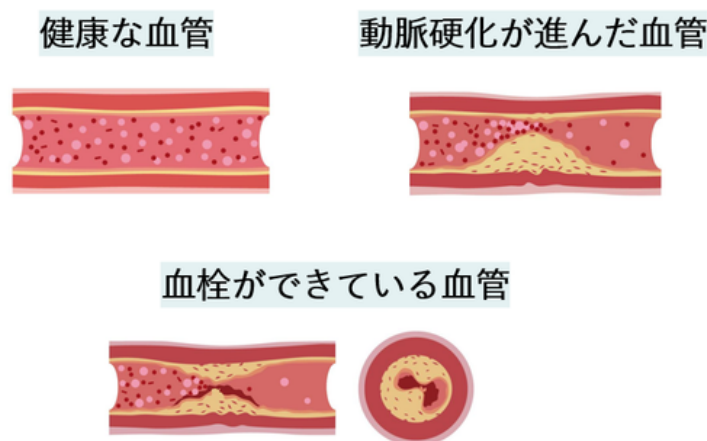
HDLコレステロール：余分なコレステロールを回収し、**動脈硬化**を防ぐ

中性脂肪：エネルギー源だが、増えすぎるとLDLを増やし、HDLを減らす

## Topic 02

自覚症状がないからこそ怖い

### 動脈硬化のリスク



血管は「ホース」のようなものです。

脂質異常症を放置すると、ホースの内側に泥が溜まるように**血管が狭く、硬くなります**。

血管の老化：自覚症状がないまま、全身の血管がボロボロになります

重大な合併症：脳の血管が詰まれば「**脳梗塞**」、心臓の血管なら「**心筋梗塞**」へ

他の病気との連鎖：高血圧や糖尿病を合併すると、血管へのダメージは数倍に

### Topic 03

生活習慣に潜む原因をチェック

## どうして正常値から外れるのか

多くの場合、長年の食習慣や運動不足の積み重ねが原因です。

LDLコレステロールが高い：飽和脂肪酸（肉の脂、バター、インスタント食品）の摂りすぎ

中性脂肪が高い：甘いもの、お酒、炭水化物の摂りすぎ、遅い時間の夕食

HDLコレステロールが低い：運動不足、喫煙、肥満

生活習慣だけでなく、体内の変化も数値に大きく影響します。

「何も変えていないのに上がる」のは加齢が原因の可能性が高いです。

また、遺伝的に数値が高い「家族性高コレステロール血症」も存在します。

### Topic 04

できることから

## 脂質異常を改善するには



肉より魚：肉の脂（飽和脂肪酸）を減らし、魚の油（DHA・EPA）を増やす

植物性タンパク質：納豆や豆腐などの大豆製品は、コレステロール低下を助けます

食物繊維を味方に：野菜、きのこ、海藻に含まれる「水溶性食物繊維」は、

余分なコレステロールを体外へ運び出します

飲酒：アルコールは肝臓で中性脂肪の合成を促進します。最低でも週2日の休肝日を

運動：HDLコレステロールは食事だけで増やすのが難しく、運動が非常に有効

1日合計30分以上の速歩を目標に（10分×3回でもOK）。

### Topic 05

## まとめ

加齢による血中脂質の悪化は生物学的な変化であり、ある程度は避けられません。

だからこそ、食事や運動といった『自分でコントロールできる部分』が重要です。

自分の数値を把握し、早めに受診や生活改善に取り組みましょう。