

脂質異常症の原因となる生活習慣を見直しましょう！

食生活改善のポイント

- ◆1日3食バランスよく食べよう
- ◆中性脂肪やコレステロールを増やす脂質のとり過ぎに注意しよう（バター、アイスクリーム、生クリームなどの乳製品、菓子、肉の脂、鶏皮、ベーコンなど）
- ◆コレステロールを多く含むものは控えよう（レバー、卵、うなぎ、たらこなど）
- ◆中性脂肪やコレステロールが増える糖質が多い食品や飲み物のとり過ぎに注意しよう（お菓子、菓子パン、甘い飲み物、くだもの、アルコールなど）
- ◆中性脂肪やコレステロールを減らす食物繊維をとろう（野菜、海藻など）



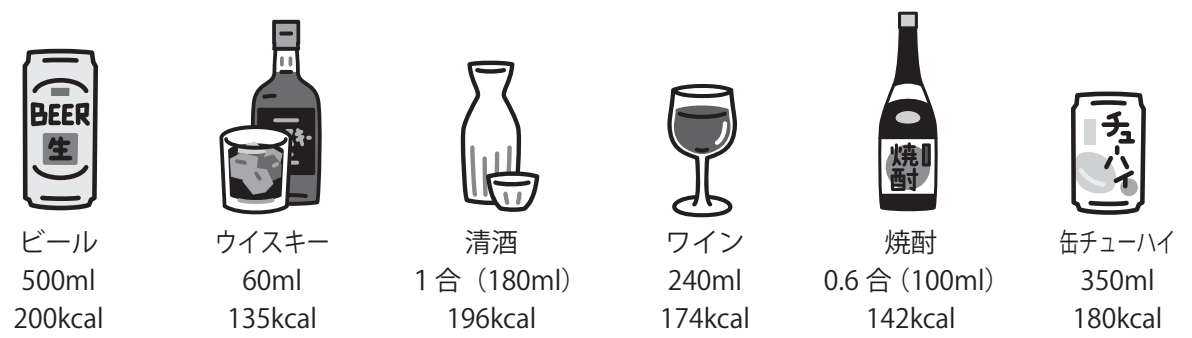
運動習慣改善のポイント

- ◆今より10分、今より1,000歩多く歩こう
- ◆息がはずみ、汗をかく程度の運動を週60分しよう（速歩き、ジョギング、水泳、筋トレなど）



飲酒のポイント

- ◆飲み過ぎると、中性脂肪が増えるので、お酒は適量を守って楽しく飲もう
- ※適度な飲酒量は、1日あたりのアルコール量で20gです。女性と65歳以上は、その半分です。



禁煙のポイント



- ◆喫煙は、(善玉コレステロール) 値を下げるため、禁煙に挑戦しよう

第2回目の健幸チャレンジは、畑の先生から学ぶ「おいしい野菜講演会」を開催します。次のページもご覧ください。

保健センターだより ☎76-2855

特集 「脂質異常症」

あなたの血液、ドロドロになっていませんか？

脂質は、炭水化物やタンパク質と並び、体内でエネルギー源となる大切な栄養素です。

私たちの体に欠かせない物質ですが、脂質が増えすぎると、血液はドロドロになります。ドロドロの血液は、血管の内壁にくっつきやすく、動脈硬化を引き起こす大きな要因になります。

脂質異常症とは、血液中の脂質の値が基準値から外れた状態をいいます。また、脂質異常症は、特に目立った症状がありません。だからといって放置しておく、と、心臓病や脳卒中などを引き起こしやすくなります。そうならないよう生活習慣を見直す必要があります。



脂質異常症には3つのパターンがあります

①中性脂肪が多い 適正範囲：149mg/dl以下	増えすぎるとLDL（悪玉コレステロール）を増やし、HDL（善玉コレステロール）を減らして動脈硬化を進行させる。
②HDL（善玉コレステロール）が少ない 適正範囲：40mg/dl以上	冠動脈疾患（心筋の酸素不足により胸痛発作が起こる病気）の発症率が上昇する。
③LDL（悪玉コレステロール）が多い 適正範囲：119mg/dl以下	増えすぎると血管壁に入り込み動脈硬化を促進させる。閉経後の女性は、LDL（悪玉コレステロール）値が上がりやすくなる。

今回、埼玉県から美里町国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者における令和元年度の健康診査の結果の統計が発表されました。埼玉県内の市町村における美里町の順位は次のとおりです。

BMIと脂質リスク保有者の順位と割合

ワースト10の項目

	40歳～64歳		65歳～74歳		75歳～	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
BMI（25以上）該当割合	61位 30.6%	55位 19.9%	14位 31.3%	30位 22.5%	52位 22.6%	14位 25.2%
中性脂肪（150以上）該当割合	4位 40.3%	7位 18.0%	5位 33.2%	6位 23.8%	3位 3.6%	2位 3.4%
LDL（120以上）該当割合	8位 59.1%	8位 61.8%	12位 50.4%	16位 62.7%	60位 2.5%	61位 1.2%
HDL（40未満）該当割合	22位 9.3%	1位 3.5%	2位 12.0%	1位 3.9%	2位 5.5%	2位 1.3%

美里町は、中性脂肪とHDL（善玉コレステロール）の適正範囲外の割合が高く、注意が必要です。また、肥満ではないけれども、血液がドロドロしていることもありますので、毎年、健診をおすすめします。

