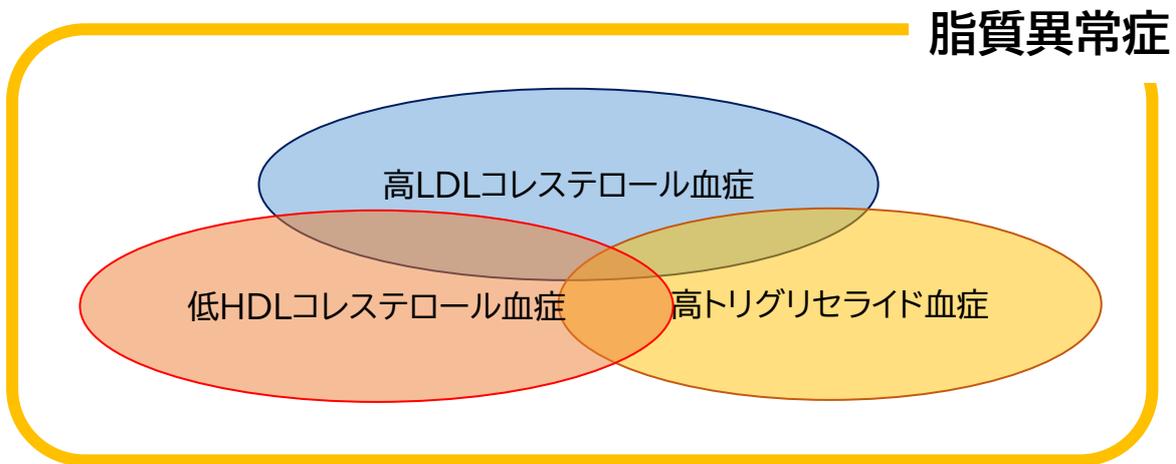


脂質異常症を予防しよう

脂質異常症とは

血液に含まれるLDLコレステロール、HDLコレステロール、トリグリセライド（中性脂肪）の値が、正常範囲を超えた状態のことを言います。これだけでは目立った症状はほとんどありません。しかし、放置すると動脈硬化症がすすみ、心筋梗塞、脳梗塞など心臓や脳の病気が起こりやすくなります。



◎最大の原因は「日常生活」



肥満



飲みすぎ



運動不足



食べすぎ

(動物性脂質・甘いもの・果物)

食生活などの生活習慣が大きく関係しています。脂肪やコレステロールが多い食事をしている、運動不足、肥満、精神的ストレスが原因となります。喫煙はHDLコレステロールの低下とトリグリセライド（中性脂肪）の上昇に大きく影響します。

◎予防の基本は、食事と運動

食べることが好きな人は、食事の制限ではなく、体にとって良いものをたくさん食べて数値の改善をしようと考えがちです。たくさん食べるのではなく適量を、そして、食事内容も見直しましょう。



◆バランスのよい食事を心がけましょう



- 野菜を積極的に食べてバランスのよい食事を
- おかずは減塩で薄味に
(味が濃いおかずは、白いご飯が進み食べ過ぎる原因に)
- 揚げ物の回数は少なめに

コレステロールを下げる食品

魚、大豆製品、海藻類、適量の植物油、野菜



※食物繊維を多く含むものや青魚、大豆製品、油ならオリーブオイルなどの植物油がおすすめです。



◆普段から運動をしましょう

週1回からでもよいので、運動することを習慣化しましょう。ただし、他の病気がある方は、運動が逆効果となることがあるので、その場合は主治医に相談してください。



◆飲酒は適量に

適量を守るようにしましょう



◆禁煙の実行を

喫煙は脂質異常症への近道。禁煙をおすすめいたします。



お問い合わせ先：岩倉市保健センター TEL0587-37-3511