

無理なく見直し!

健診結果を活かすコツ

監修

医療法人社団

こころとからだの元氣プラザ特任所長

医療法人社団 大地の会 理事長

及川孝光 おいかわ たかみつ

1973年慶應義塾大学医学部卒業。東京部済生会中央病院、慶應義塾大学病院などを経て、2010年にこころとからだの元氣プラザ統括所長に着任。2018年より現職。専門は生活習慣病の予防・治療、産業医学、メンタルヘルスなど。心と体のバランスを考えた指導を行う。

「脂質異常」と言われたら

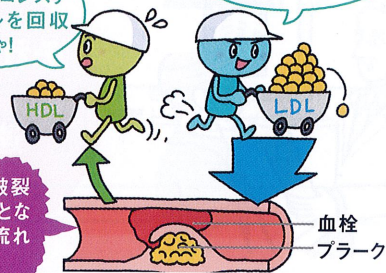
健診は自覚症状なく進む病気の芽を見つけるチャンス！
健診結果から見えてくる、生活習慣見直しの方法を紹介します。

“脂質異常”ってどんな状態？

コレステロール、中性脂肪を正常なレベルに調整できていない状態です

余ったコレステロールを回収しなげや!

コレステロールを全身に運ぶよ!



プラークが破裂すると血栓となり、血液が流れなくなる!

血管壁にコレステロールが大量に入り込み、回収が追いつかずにたまっていきます。

こんな生活習慣が重症化を招きます

- いつもおなかいっぱい食べる
- 卵やレバーなどコレステロールを多く含むものをよく食べる
- たばこを吸っている
- お酒を毎日たくさん飲む

血管が過剰な脂で詰まりかけています

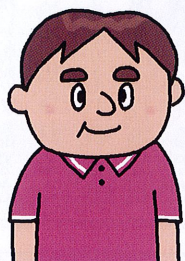
LDL (いわゆる悪玉) は全身にコレステロールを運び、HDL (いわゆる善玉) は余ったコレステロールを回収します。この量のバランスが崩れた状態 (LDLコレステロールや中性脂肪が多過ぎる、HDLコレステロールが少な過ぎるなど) が脂質異常です。過剰なLDLコレステロールは血管の内側にたまり、プラークと呼ばれる塊を作ります。プラークは、血液の通り道を狭めて動脈硬化を進行させますが、これが心臓で起こる

と狭心症や心筋梗塞を、脳で起こると脳卒中を招く要因になります。

生活習慣の見直しで脂質異常を改善

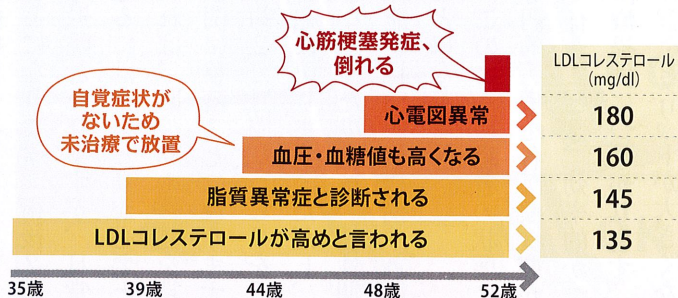
脂質異常は、食べ過ぎ、運動不足、アルコールの飲み過ぎ、喫煙などが原因で、ほとんどの人は、生活習慣の見直しで改善します。しかし、遺伝や加齢によることもあるので、改善しなければ専門医に相談してください。また、女性は更年期以降の女性ホルモン減少によってLDLコレステロールが上昇することが多いのでご注意ください。

脂質異常から心筋梗塞を招いたケース



営業職 男性

付き合いの飲み会が多く、お酒をたくさん飲み、つまみも肉や脂っこいものばかりで、たばこも吸います。運動不足のため体重が増加。また、父親が脂質異常症です。



“脂質異常”は重症化を防ぐチャンス

血液中に脂質が増えても自覚症状はなく、放っておくと、突然、心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気を引き起こします。早めの段階で改善することが、重症化を防ぐポイントです。

無理なく実践!

脂質異常を改善するコツ

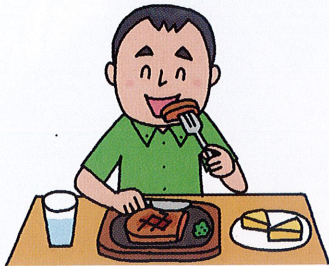
全てを一気に見直そうとすると、無理をすることになり、長続きしない要因に。できることから一つずつ始めて、自分に合った方法を見つけるのが“脂質異常”を改善するコツです。

LDLコレステロール・
non-HDLコレステロール
が多い人

食生活を見直すコツ

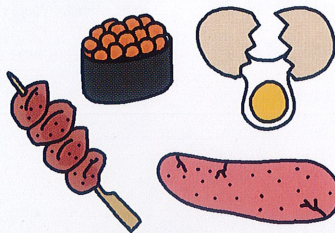
コレステロールを増やす食品を控える

- 脂身の多い肉
- 鶏肉の皮
- バターなどの乳製品
- スナック菓子



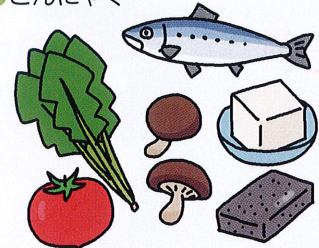
コレステロールが多く含まれている食品を控える

- 鶏卵
- 魚卵(たらこ・いくらなど)
- レバーなどの内臓系



コレステロールを減らす食品をとる

- 青背の魚(さば・あじ・いわしなど)
- 海藻類
- 大豆製品
- 野菜やきのこ
- こんにやく



※non-HDLコレステロール=総コレステロール-HDLコレステロール

HDL
コレステロール
が少ない人

運動量を増やすコツ

- 一つ先の駅まで歩く
- できるだけ階段を使う
- ペットや家族と散歩を楽しむ



中性脂肪
が多い人

エネルギー摂取量を控えるコツ

節酒

- 週2回の休肝日を決める
- 飲酒量の1日の目安を守る
- ビール中瓶1本 日本酒1合
- ウイスキーダブル1杯 のいずれか
- 就寝2時間前までに切り上げる



糖분을控える

- お菓子の買い置きをしない
- 砂糖入りの飲料は避ける
- ごはんを小盛りにする



It's OK! 少しずつ見直し

何度でも禁煙にトライ

喫煙は、LDL(悪玉)コレステロールを血管の壁に浸透しやすく、HDL(善玉)コレステロールを減らします。そのため、単に吸う本数を減らすのではなく、喫煙をやめる必要がありますが、スパッと禁煙することは困難でしょう。大切なのは、一度や二度の禁煙の失敗で諦めないこと。何度もチャレンジすることが禁煙の近道です。禁煙外来を利用するなどして、一人で頑張り過ぎないことも大切です。

禁煙外来

