

所長の部屋



所長の健康アドバイス

健診で脂質異常と言われたら

[2019年1月]

10・11月号で、健診結果のうち血圧、脂質、血糖値の3項目は特に大切と書きました。今月はこのうちの脂質について説明します。

以下の3つのうち、どれか1つに当てはまると脂質異常症と診断されます。①中性脂肪 (TG) $\geq 150\text{mg/dl}$ 、②HDL コレステロール (HDL) $< 40\text{mg/dl}$ 、③LDL コレステロール (LDL) $\geq 140\text{mg/dl}$ の3つです。このうち①と②は、メタボリック症候群 (メタボ) の基準にも入っています。

①のTGが高値の場合は、まず前日の食事に注意し (油の多い食事や飲酒量を減らす)、当日は絶食で検査を受けてください。それでも高値の場合は、メタボや日頃の飲酒量が多い場合が多いです。飲酒量を含む食事の改善と、運動を心掛けましょう。

②のHDLは別名善玉コレステロールと呼ばれ、これだけは正常範囲内でも高いほど良いとされています。これが低値の場合も、上記と同様にメタボが関連することが多く、日常生活の改善が必要です。

③のLDLが高値の場合は、メタボ体型ではないことも多く、遺伝的要因が大きいようです。まず食事に注意しましょう。高コレステロールの食品 (卵黄・魚卵など)、飽和脂肪酸 (動物の脂肪など)、トランス脂肪酸 (マーガリンなど) を減らし、不飽和脂肪酸 (植物や魚の油) を摂取するようにしましょう。運動も有効です。

①から③のどの異常でも動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞等の危険が高くなります。これらの対策を実行し、医療機関で再検査して、それでも高値の場合は服薬をお勧めします。特にTG ≥ 500 やLDL ≥ 180 など著明に高値の場合は、早急に受診しましょう。

乙訓保健所長 時田和彦

山城南保健所ホームページ

<http://www.pref.kyoto.jp/yamashiro/ho-minami/>

「ひとこと健康アドバイス」 バックナンバー

H27.11～H28.6 健康寿命を延ばす (メタボリック症候群についての話)

H28.7～H29.3 がんを防ぐ (食道癌、胃癌、大腸癌の話)

H29.4～H29.6 医者のお話 (病院救急室の話)

H29.7～H30.5 健康診断結果への対応 (検診で異常値が出たときの話)