

| 3 | 高脂血症

血液中の中性脂肪やコレステロールなどの脂肪が異常に増えている状態を高脂血症といいます。高脂血症の状態が長く続くと動脈硬化を進行させ、徐々に血管が硬く狭くなって、脳卒中や心臓病(狭心症、心筋梗塞等)を引き起こします。

動脈硬化の4大危険因子として、高脂血症の他に、高血圧、糖尿病、喫煙があげられますが、これらが組み合わさることで、その確率は極めて高くなります。

スローガン

「さらさら血液で、
動脈硬化予防」



府民の実践目標

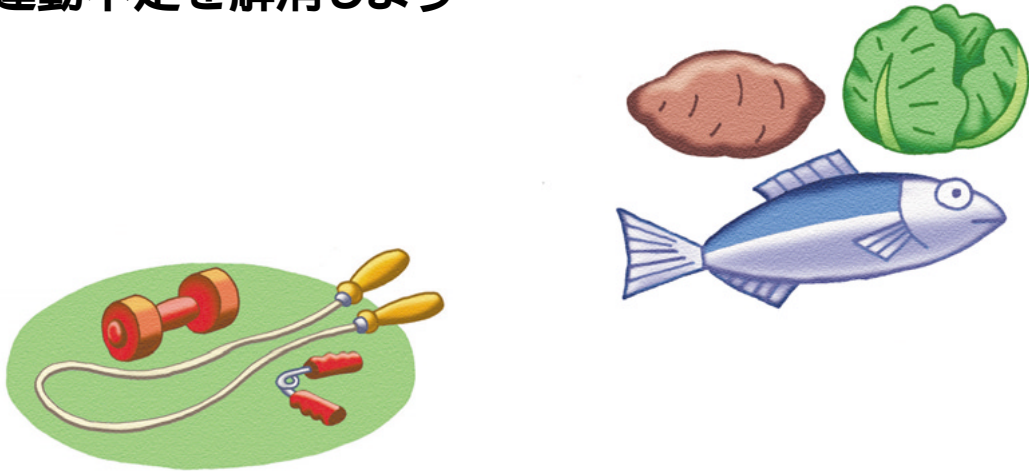
適正体重を維持しよう

食事の量と内容を考えよう

- ・食物繊維の多い食品を取ろう
- ・背の青い魚を食べよう
- ・腹八分目を心掛けよう



運動不足を解消しよう



健康づくりのための環境整備

健康増進（一次予防）の推進

- ・予防教育等による普及啓発の機会を増やす

早期発見、早期治療（二次予防）の強化

- ・1年に1回は定期的な健康診断が受けられる体制を整備する
- ・市町村における基本健診の受診率を向上させる
- ・健診等における要指導者への事後指導を徹底、強化する

有病者（要指導者）の生活管理、改善を支援

- ・個別健康教育等により生活改善を支援する

現状

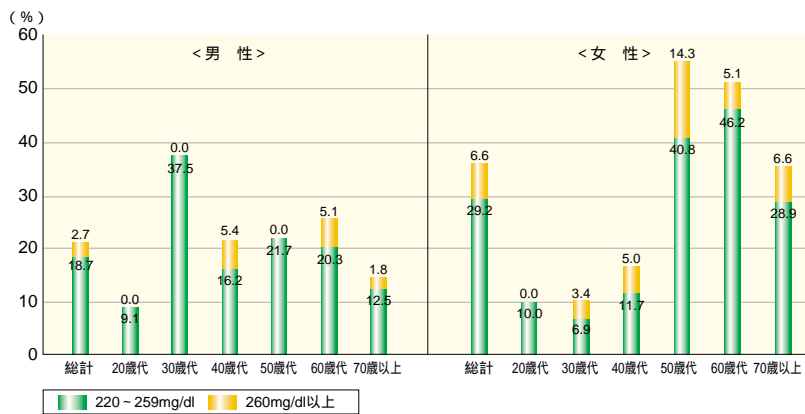
<平成10年度 府民健康づくり・栄養調査>

男性では、20歳代、30歳代で総コレステロール値の平均値が高く、また、30歳代では3人に1人が総コレステロール高値者(220mg/dl以上)となっている。

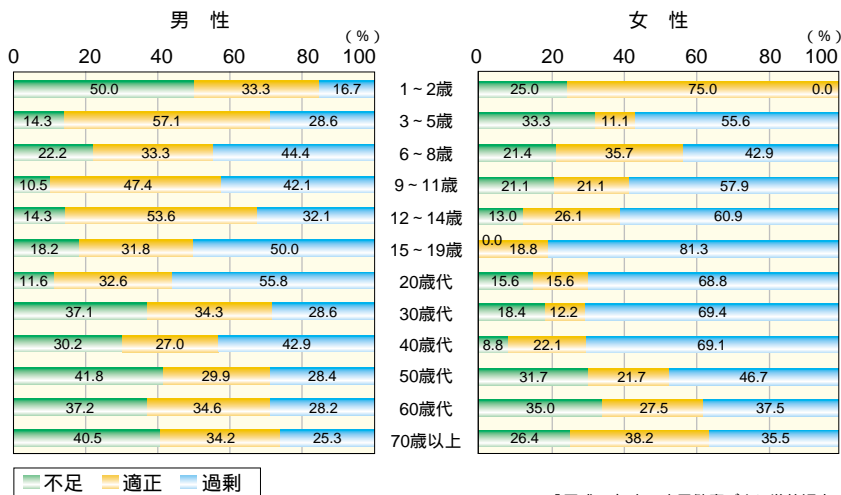
総コレステロール高値者(220mg/dl以上)の割合は、昭和58年度府民栄養調査結果と比較すると、男女とも30歳以上のすべての年代で増加している。

脂質エネルギー比が適正とされている範囲の上限を上回っている者の割合は、43.1%となっている。

総コレステロール高値者の割合



脂質エネルギー比の分布状況



「平成10年度 府民健康づくり・栄養調査」

一口メモ

食物繊維はなぜ良いのか

食物中の脂質の吸収を抑制する性質があるため、血液中の総コレステロールを低下させる作用があります。その他にも大腸がんの発生を抑制したり便秘予防にも効果が認められています。

食物繊維の多い食品(1回の使用量中に多くの食物繊維が含まれるもの)

ひじき、切り干し大根、糸引納豆、おから、かぼちゃ、あずき、ごぼう、ほうれん草、枝豆、キウイフルーツなど

共に目指す目標

(個人)

項目	現 状	目標(2010年)
脂質エネルギー比	25.4%	20～25%
20～40歳代	26.7%	20～25%
日常生活における歩数	男性 7,675歩 女性 6,950歩	男性 9,000歩以上 女性 8,400歩以上
20歳代	" 9,431歩 " 7,191歩	" 10,000歩以上 " 9,400歩以上
30 "	" 9,078歩 " 8,380歩	" 10,000歩以上 " 9,400歩以上
40 "	" 8,249歩 " 8,400歩	" 9,400歩以上 " 9,400歩以上
50 "	" 7,856歩 " 8,298歩	" 9,400歩以上 " 9,400歩以上
60 "	" 6,923歩 " 6,329歩	" 8,000歩以上 " 7,400歩以上
70歳以上	" 5,818歩 " 4,461歩	" 6,800歩以上 " 5,500歩以上

現状の値は、平成10年度 府民健康づくり・栄養調査による

(府域)

項目	現 状	目標(2010年)
健診において高脂血症を指摘された者の割合	32.4%(老人保健事業報告) (高脂血症を集計していない市町村を除いた値)	20%以下
血清総コレステロール値220mg/dl以上の者の割合	男性 21.4% 女性 35.8% (府民健康づくり・栄養調査)	男性 15% 女性 25% (3割以上の減少)



高脂血症は自覚できない

肥満は自覚できるものですが、高脂血症は、糖尿病や高血圧と同様、ほとんど自覚症状がなく、健診等で検査を受けることで、初めて気づく場合が多く、治療の遅れにもつながるため注意を要します。

高脂血症だけが動脈硬化に悪いのか

高脂血症だけでなく、喫煙、高血圧、肥満、糖尿病などの危険因子を介しても動脈硬化の進展に悪影響を及ぼすと言われます。