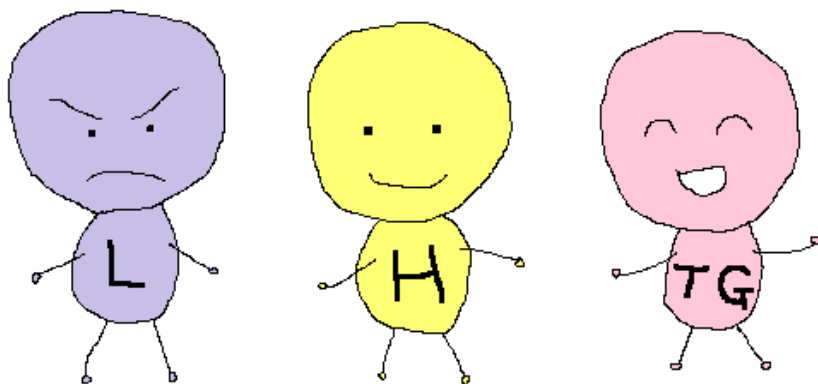


検査説明パンフレット 脂質の検査



脂質とは

脂質とは、血液に含まれているコレステロールや中性脂肪などの脂肪分のことです。脂質と聞くと悪いイメージを持つかもしれませんが、体になくてはならない重要な栄養素の1つなのです。

コレステロールは、細胞膜を構成する成分であり、身体の働きを微調整するホルモンや脂肪の消化吸収を助ける胆汁の原料ともなっています。コレステロールには主に、LDL コレステロールと HDL コレステロールの2つに分けることができます。

LDL コレステロール (LDL-C) 基準値：65~139mg/dL

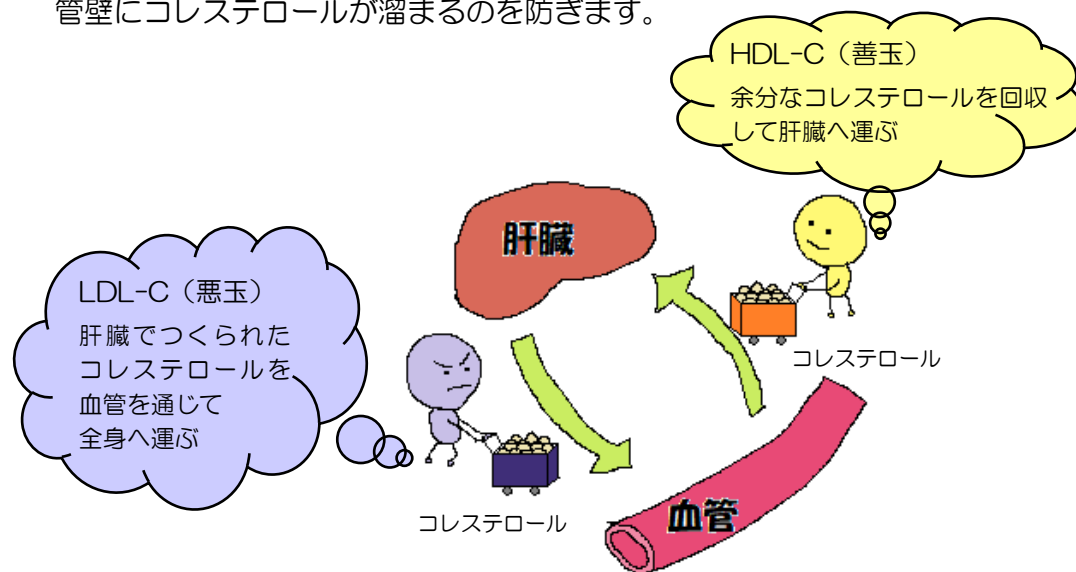
LDL コレステロールは、悪玉コレステロールと呼ばれます。

肝臓でつくられたコレステロールを全身に運び役割があります。しかし、これが多すぎると血管壁に溜まり動脈硬化の引き金になってしまいます。

HDL コレステロール (HDL-C) 基準値：男性 40~90mg/dL
女性 40~103mg/dL

HDL コレステロールは、善玉コレステロールと呼ばれます。

血液中の余分なコレステロールを全身から回収し肝臓に運び役割があり、血管壁にコレステロールが溜まるのを防ぎます。



中性脂肪（トリグリセライド：TG） 基準値：男性 40～149 mg/dL

女性 30～149mg/dL

中性脂肪は、体内にエネルギーを貯蔵するという役割や、皮下脂肪となって体温を保持するという役割があります。

食事からとる脂肪のほとんどは中性脂肪になります。

食後には血液中の中性脂肪の値が高くなるため、正しい値を知るためには空腹時の採血が必要となります。



脂質異常症

脂質異常症とは、体の中で脂質がうまく処理されなくなったり、食事からとる脂質が多すぎたりして、血液中の脂質が基準値から外れる病気です。

脂質異常症には、3つのタイプがあります。

- 高LDL コレステロール血症：LDL-C 140mg/dL 以上
- 低HDL コレステロール血症：HDL-C 40 mg/dL 未満
- 高中性脂肪血症 : TG 150 mg/dL 以上

* 空腹時に採血したデータを使います。

脂質異常症は、それ自体に自覚症状がありません。しかし、そのままにしておくと、確実に動脈硬化を進行させ、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患といった命に関わる病気を引き起こす可能性があるため、注意が必要です。

脂質異常症



動脈硬化



心疾患



脳血管疾患

脂質異常症の原因

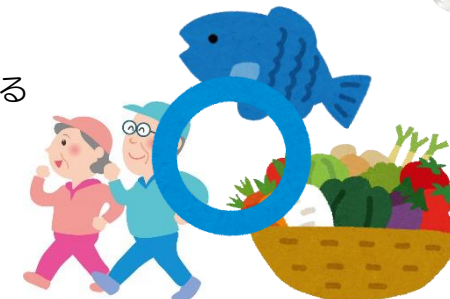
脂質異常症の危険因子の多くは生活習慣、とくに食生活と運動です。

食べ過ぎや飲みすぎ、運動不足に加え、動物性脂肪やコレステロールの多い食品を好む人、脂質や糖分の多い高カロリー食が多い人は、脂質異常症になりやすいと言えます。さらに、喫煙は中性脂肪を増やしたり、HDL コレステロールを低下させる作用があります。

他に、「家族性高コレステロール血症」といって遺伝によるものや、肝臓病や糖尿病、甲状腺機能低下症などの病気が原因となる場合もあります。

脂質異常症の予防・改善

- 動物性の脂肪を多く含む食品を控える
- コレステロールを多く含む食品を控える
- 青魚などの魚を積極的にとる
- 野菜や果物を積極的にとる
- アルコールを飲みすぎない
- 適度な運動をする
- 禁煙する
- 定期的に健康診断を受ける



毎日の食生活や運動、定期的な健康診断が大切です！

