

脂質異常症を放っておくとどうなるの？



健診で「脂質異常症」と判定されたのに放置したまましていると、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行し、ある日突然、脳梗塞や心筋梗塞などの命にかかわる病気を発症するリスクが高くなってしまいます。

どんな病気？

血液中の脂肪分の濃度を表す数値が、異常値を示す病気です。血液中の脂肪分のうち、おもに2種類の数値により判断されます。脂質は生命維持に欠かせませんが、多すぎると動脈硬化が起こりやすくなります。

高いとアブナイ	いわゆる悪玉コレステロール		低いとアブナイ	いわゆる善玉コレステロール	
	LDLコレステロール	中性脂肪(トリグリセライド)		HDLコレステロール	
保健指導判定値	120mg/dL以上	150mg/dL以上	保健指導判定値	39mg/dL以下	

運動

1日30分以上の有酸素運動を！

ウォーキングやジョギング、サイクリング、水泳などの有酸素運動は、血中脂質を改善します。少し息が切れる程度の速さで1日合計30分以上、週3日以上を目標に行いましょう。

＼運動をする時間のない人は・・・／

日常生活のなかで体を動かす工夫をしましょう！

- 職場や駅などで階段を使う
- 近所への買い物は歩いていく
- オフィスや家の中でテキパキと動く
- 風呂掃除や草むしりなど、掃除しながら筋力アップ

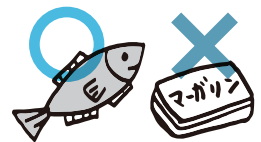


食事

脂質や糖質は控えめに！

腹八分目を心がけ、脂身の多い肉や油脂分の多い料理はできるだけ減らしましょう。お菓子やジュース、お酒など糖質のとりすぎにも気をつけてください。

- 肉より魚を食べる
- 食物繊維の多い食品を食べる
- 飽和脂肪酸を多く含む食品をとりすぎない
- トランス脂肪酸をとりすぎない



こころとからだの健康相談

携帯・PHSからでも無料！

専用ダイヤル **0120-926-738**

※組合員・ご家族などたでもご利用いただけます。※番号非通知設定ではご利用いただけません。

ファミリー健康相談 24時間・年中無休

ベテランの相談員が健康に関する悩みにアドバイス

メンタルヘルスカウンセリング

臨床心理士がこころの悩みをサポート

年5回まで無料

● 電話カウンセリング(月～土10:00～22:00) ● 面接カウンセリング(予約受付 月～土10:00～20:00) ※いずれも日曜・祝日および年末年始を除く