

高脂血症

・どんな病気？

血液中のコレステロールや中性脂肪の値が異常に高い状態をいいます。

女性ホルモンのエストロゲンは、悪玉コレステロールを減少させ、善玉コレステロールを増やして血管を守り、血流をよくする働きがあります。

エストロゲンが減少する更年期以降になると、コレステロールが増えていくため、血管内壁に脂質が沈着して動脈硬化を起し、狭心症、心筋梗塞などの発症リスクが高まります。

予防・改善するためには・・・

● バランスのとれた食生活

- ・ 摂取エネルギーを抑える
- ・ 脂肪を摂りすぎない
- ・ コレステロールを多く含む食品（鶏卵・タラコ・イクラ・カズノコなど）の摂取量を抑える
- ・ 食物繊維、豆類や大豆製品、緑黄色野菜を十分に摂る



脂肪、コレステロールの多い食品の摂取は

● 適度な運動

- ・ 自分にあった運動を継続して行いましょう。 控えめに！

● 禁煙

- ・ 喫煙は、善玉のHDLコレステロールを減少させ、悪玉のLDLコレステロールを増やします。禁煙しましょう。

● 定期的な健康診断

- ・ 高脂血症そのものだけでは、自覚症状が少ないので、1年に1回は定期的な健康診断を受ましよう。
- ・ 40歳～74歳の方は、医療保険者が実施する特定健診・特定保健指導の対象となります。これらの機会も活用しましょう。