

脂質異常症

- ・高脂血症
- ・悪玉コレステロール
- ・善玉コレステロール
- ・中性脂肪

脂質異常症について

- 悪玉コレステロール高値は動脈硬化の最も強いリスクファクターの一つです。
- 特に家族性の高コレステロール血症は、治療をしないと若くして心筋梗塞になりやすいとされています。
- 悪玉コレステロール高値では、生活習慣の修正も重要ですが、体質の関連もあり悪玉コレステロールを低下させる薬が必要となることが多いです。

脂質異常症の原因

- **食習慣（過食、高脂肪食など）**
- **生活習慣（喫煙、運動不足）**
- **家族性高コレステロール血症**
- **他の病気や薬の影響**

脂質異常症の治療

- 食事療法
- 運動療法
- 薬物療法
- 生活習慣の改善

食事療法のキーワード

- **野菜を多く！（一日350グラム以上）**
- **肉より魚**
- **減塩（一日6グラム以下）**
- **お酒はほどほどに**
- **コレステロールは一日200mg以下**
- **腹七分目**

どんな運動が良いか？

- ・ 有酸素運動
 - ・ 散歩、軽いジョギング、サイクリング、水泳
- ・ 筋肉トレーニング
 - ・ スクワット、腹筋、腕立て伏せ

