

# 脂質代謝異常

## 脂質代謝異常って何??

私たちのからだの血液の中にあるコレステロールや中性脂肪は、細胞やホルモンなどの材料になるとても重要な成分です。しかし、多すぎると、逆に私たちの体に悪い影響を起こします。つまり、コレステロールや中性脂肪の量が多すぎることを「脂質代謝異常」と言います。

\* APU の健康診断では新入生の時に「総コレステロール」の検査を行っています。結果は Campusmate をご参照ください。  
ここでは、コレステロールの話を中心に行っていきます。

## 「悪玉コレステロール」と「善玉コレステロール」って何??

コレステロールには「悪玉コレステロール」と「善玉コレステロール」の2種類があります。

悪玉コレステロール (LDL)・・・血管の壁にたまって、動脈硬化を促進させます。

善玉コレステロール (HDL)・・・その悪玉コレステロールを血管の壁から肝臓に運び去ってくれます。

そのため、善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らすような生活を心がけることが必要です。

APU の健康診断では「悪玉コレステロール (LDL)」、「善玉コレステロール (HDL)」の検査を行っていません。

## 脂質代謝異常はからだにどんな悪い影響をもたらすの??

増えた悪玉コレステロールは、やがて血管の内側にたまっていき、血管（血液の通り道）を狭くします。

すると、血管が硬くなり、もろくなり（＝動脈硬化）、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす原因となります。

## 症状はあるの??

自覚症状はありません。そのため、健康診断で発見されるか、高血圧や心筋梗塞、脳梗塞などの病気になって発見されます。病気がなってからでは、脂質代謝異常の重大さに気づくのは遅いですよね?そのためには、必ず健康診断を受けること、脂質代謝異常の手がかりとなるコレステロールなどの結果を確認することが重要です。

## 脂質代謝異常になりやすい人ってどんな人??

以下に、脂質異常症になりやすい人の条件をあげています。チェックしてみましょう。

心当たりがある項目が多いほど、危険性が高いといえます。

家族に脂質代謝異常症や動脈硬化症の人がいる

高血圧である

肥満傾向である

お酒をよく飲む

日常的にあまり歩かない

肉や脂っこい食べ物が好き

甘いものや乳脂肪製品（生クリームや洋菓子）、果物が好き

## 脂質代謝異常を防ぐ生活習慣とは??

### 食事をコントロールしよう!

脂質代謝異常の原因は、いろいろありますが、「食事」に関する要因がいちばん多いといえます。

脂質代謝異常を防ぐにはまず、「食事」に心を配って食生活を適正に保つことが重要です。

食事：[http://sub1.apu.ac.jp/studentsupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Diet\\_and\\_Nutrition\\_J.pdf](http://sub1.apu.ac.jp/studentsupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Diet_and_Nutrition_J.pdf)

とりすぎに注意！

コレステロールを増やす食品

動物性脂肪 バター・ラード・マヨネーズなど  
脂質を多く含む肉 ロース・ひき肉・鶏皮など  
コレステロールを多く含む食品  
レバー・もつなどの内臓類・卵黄  
コレステロール値が高めの人  
卵は2日に1個程度に控えましょう。  
バター・生クリームが多い洋菓子  
クッキー・ケーキ・プリンなど

バランスよく食べよう！

コレステロール値を減らす食品

脂質が多い魚 青魚・ぶり・さけなど  
魚の脂肪に含まれるI P AやD H Aが  
悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを  
増やします。  
野菜・きのこ・海藻など  
食物繊維がコレステロールの吸収を抑えます。  
動脈硬化の進行を抑えます。  
大豆製品 豆腐・納豆・豆乳など  
コレステロール値を下げる働き、コレステロールの  
吸収を妨げる働きがあります。

運動をしよう！

なぜ、運動が脂質代謝異常の改善に重要かという、とり過ぎたエネルギーを消費し、脂肪分が皮下や内臓に蓄えられるのを防ぐからです。また、血液の中にあるコレステロールの流れがよくなり、悪玉コレステロールを減らして、善玉コレステロールを増やす役割もあります。とくに、エネルギーの消費と、全身の血行をよくするための方法としては、「有酸素運動」が効果的です。

運動：[http://sub1.apu.ac.jp/studentsupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Exercise\\_J.pdf](http://sub1.apu.ac.jp/studentsupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Exercise_J.pdf)

アルコールは控えよう！

アルコールは、適量（1単位）を飲んでいる分には、善玉コレステロールをふやす効果があります。しかし、適量（1単位以上）を超えると、エネルギーをとりすぎてしまい、脂質（コレステロールなど）が蓄えられます。アルコールの単位についての詳細は、

アルコール：[http://sub1.apu.ac.jp/studentsupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Alcohol\\_J.pdf](http://sub1.apu.ac.jp/studentsupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Alcohol_J.pdf)

タバコをやめよう！

タバコを吸うと血液中のコレステロールが酸化されて動脈硬化が進行することや、善玉のコレステロールの濃度が低くなることも知られています。

タバコ：[http://sub1.apu.ac.jp/studentsupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Quit\\_Smoking\\_J.pdf](http://sub1.apu.ac.jp/studentsupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Quit_Smoking_J.pdf)

ストレスとためないようにしよう！

ストレスは血管を収縮させ、血圧が上がります。また、ストレス解消のため、お酒を飲み過ぎたり、たくさん食べ過ぎたりなど、バランスの悪い生活習慣をおこなうと、コレステロールや中性脂肪の濃度の上昇を招いてしまいます。日頃から、ストレスはため込まず、早めに解消することが大切です。

何か心配のある方は、いつでもヘルスクリニックにご相談ください。

