

那賀食だより

平成29年6月19日

No.107

那賀郡 食育部会

【脂質異常症】って知っていますか？

【脂質異常症】とは、血の中の脂質が基準値より高くなったり、低くなったりしている状態です。脂質は、エネルギー源やホルモン、消化液を作る材料となり、生きていく上で必要な栄養素ですが、多すぎると注意が必要です。

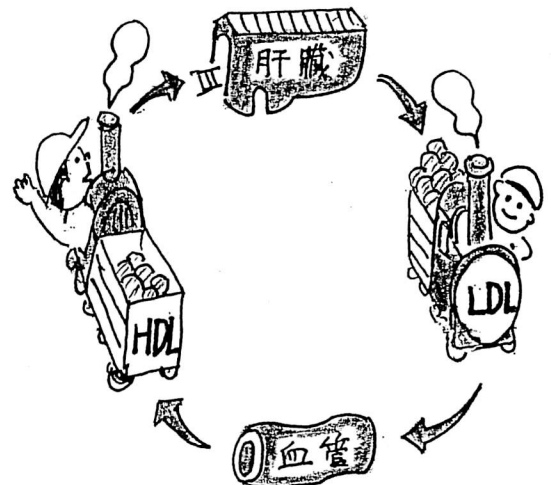
血液検査で測定される脂質には「中性脂肪」「LDL」「HDL」等があります。

☞「中性脂肪」は、エネルギー源となります。

☞「LDL（悪玉コレステロール）」と「HDL（善玉コレステロール）」は、コレステロールを運んでいます。

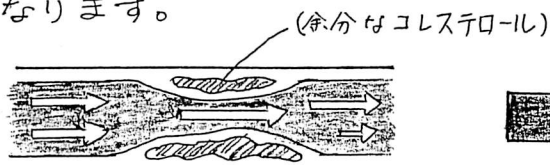
「LDL」は、体内の必要な場所にコレステロールを届け、「HDL」は、余分に配達しすぎたコレステロールを回収して肝臓に戻す働きがあります。

このような循環で血中コレステロールを一定に保っていますが、「LDL」が増えすぎたり、「HDL」が減りすぎたりすると、血中のコレステロールが増えてしまいます。

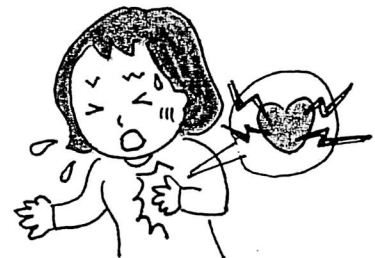


なぜ【脂質異常症】は注意が必要なのでしょう？

【脂質異常症】となっても、通常分かりやすい症状はありません。しかし、そのまま放っておくと、動脈硬化となり、大きな病気を引き起こす危険性が高くなります。



(余分なコレステロールがたまり、血管が狭くなり、血液の流れが滞ってしまう。)



(心筋梗塞などが起こりやすい。)

次回は、【脂質異常症】を予防するための生活について特集します。