



## 『 脂質異常症とは 』

---

「脂質異常症」は以前、「高脂血症」と呼ばれていました。

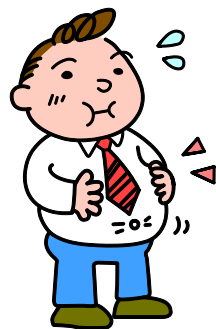
血液検査でコレステロールや中性脂肪が正常でも、善玉コレステロールが少ないと動脈硬化を促進することがわかってきました。

血液中の脂肪は通常一定に保たれていますが、食事で摂った余分なエネルギーは脂肪に変えられ、過剰になると肝臓や脂肪細胞に蓄えられます。

しかし、食べすぎや運動不足などの生活が続くと、肝臓や脂肪細胞への蓄積が進み脂肪肝や内臓肥満となり、血液中の脂肪も悪玉コレステロールの増加や善玉コレステロールの減少などで「脂質異常症」となります。

採血などの検査でないと異常に気づきにくく、そのまま放置すると増えた脂質が血管の内側にたまって動脈硬化となり、ついには心筋梗塞や脳梗塞を起こしてしまいます。

太ってきたり、お腹が気になる方、脂肪の多い食事をされる方は、定期的に健康診断を受けて自分の体の現状を知っておくことが大切です。自分の食生活や運動などを見直すことで予防や改善にもつながります。



鹿児島厚生連病院  
看護部長 岩下 弘子