

厚生連診療所だより



ししつじょうしょう 知らないと怖い脂質異常症！！

脂質異常症は『^{どうみやくこうか}動脈硬化』を進め、『^{しんきんこうそく}心筋梗塞』など重大な病気を引き起こします。
脂質異常症の危険性を理解して、放っておかず、適切に対処することが大切です。

◆診断基準（空腹時採血）◆

LDL(悪玉)コレステロール・・・140 mg/dL 以上
HDL(善玉)コレステロール・・・40 mg/dL 未満
中性脂肪・・・150 mg/dL 以上

1 つでも当てはまると・・・

ししつじょうしょう
脂質異常症

- Check1…健康診断の血液検査を確認してみましょう！
- Check2…『脂質異常症』のおそれがあれば、原因に応じて治療が必要です！
- Check3…まずは、生活習慣の改善を行いましょう！
- Check4…最終的に、薬による治療を行う場合もあります。

◆食事のポイント◆

<p>1 肉を減らし、魚を増やす</p> <p>さんま、いわしなどの青魚</p> <p>牛や豚の脂身 バラ肉など</p>	<p>2 調理の油に注意</p> <p>植物油 ○ ※過剰摂取に用心しましょう。</p> <p>バター マーガリンなど</p>	<p>3 食物繊維を増やす</p> <p>野菜、根菜類、海藻、芋類など</p>
<p>4 大豆製品を増やす</p> <p>大豆には食物繊維を多く含み、LDL を減らす効果があります。</p>	<p>5 卵は控えめに</p> <p>コレステロールを多く含むため、LDL を増やす可能性があります。</p>	<p>6 食べ過ぎない・飲み過ぎない</p> <p>適正体重を維持することが大切。 アルコールの摂取も控えましょう。</p> <p>炭水化物やお菓子などの食べ過ぎ注意！！</p>

ししつじょうしょう
厚生連診療所でも、「脂質異常症」の治療をすることができます！

お気軽にお問い合わせください。

※ 受診する際は、
お薬手帳を忘れずご持参ください。



<問い合わせ先>
熊本県厚生連診療所
TEL:(096)328-1055
内線：2800