

厚生連診療所だより



1月号

コレステロール値が気になるあなたへ

コレステロールや中性脂肪が異常な値になると『**脂質異常症**』と診断されることがあります。そのまま放っておくと、**動脈硬化**が進み、『**脳梗塞・心筋梗塞**』など深刻な病気を引き起こします。

病気の危険性を理解して、放置せずに対処することが重要です。

診断基準（空腹時採血）

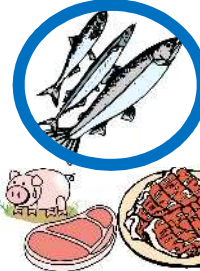




LDL(悪玉)コレステロール：**140 mg/dL 以上**
 HDL(善玉)コレステロール：**40 mg/dL 未満**
 中性脂肪：**150 mg/dL 以上**

1つでも当てはまると、

脂質異常症です！

まずは、生活習慣の改善を行いましょう！

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 </p> <p>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>極端な制限は必要ありません。</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に注意！！</p> 

まずは、健康診断の血液検査を確認してください。
 『**脂質異常症**』の中には、治療が必要な場合もあります。
 なお、**厚生連診療所でも、治療を行っています。**
 ご不明な点等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。

