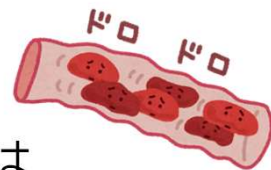


厚生連診療所だより

～脂質異常症について～



脂質異常症とは？

LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が高い状態、もしくはHDL(善玉)コレステロールが低い状態のことを言います。原因は加齢や遺伝的なものもありますが、偏った食習慣や運動不足、喫煙やストレスなど多くは生活習慣によるものです。

脂質異常症を放置しておくと、動脈硬化が進み心筋梗塞や狭心症、脳梗塞など深刻な病気の発症リスクが上昇します！



脂質異常症の早期発見のポイント

多くの場合、脂質異常症には自覚症状がありません。そのため、定期健診で血液検査を受けることが早期発見のポイントです。

◎ 脂質異常症の診断基準(空腹時採血による数値) ◎

高LDLコレステロール血症	悪玉コレステロールが140mg/dl以上
低HDLコレステロール血症	善玉コレステロールが40mg/dl未満
高トリグリセライド血症	中性脂肪が150mg/dl以上

(出典:動脈硬化症疾患予防ガイドライン2022年版)

脂質異常症の予防や改善についてのポイント

バランスの摂れた食事や適度な運動、禁煙など生活習慣の改善が大切です！



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、厚生連診療所でも検査・治療を行っておりますので、お気軽にお問い合わせください。



診療日・診療時間の詳しい問い合わせ内容は

[くまもとこうせいれん](#) をクリック！

JA熊本厚生連は職場の健康・家庭の健康・社会の健康を目指します

〈お問い合わせ〉
熊本県厚生連診療所
☎ 096-328-1055
内線 (2800)