

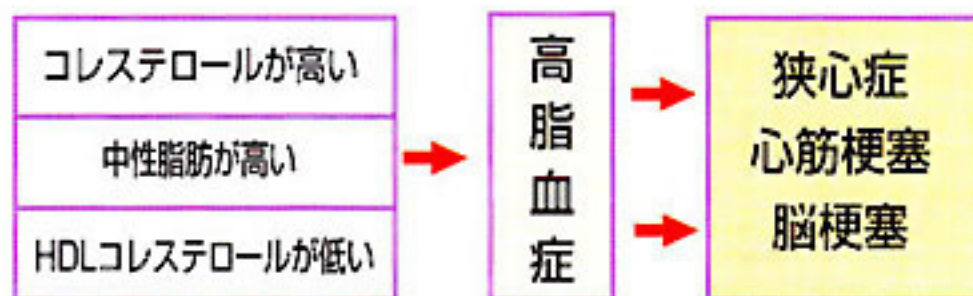
高脂血症と言われた患者さんへ

監修：虎の門病院 内分泌代謝科 部長
虎の門病院 栄養部 部長

小田原 雅人
本田 佳子（管理栄養士）

高脂血症って？

血液中にコレステロールや中性脂肪などの脂質の多い状態をいいます。高脂血症は自覚症状のないまま動脈硬化症を進展させ、狭心症・心筋梗塞・脳卒中などを起こす要因となります。



コレステロールとは？

細胞膜やホルモンを作る材料で、血中に多いと動脈硬化症を起こしやすくなります。

コレステロールの種類

●LDL (悪玉) コレステロール
多すぎると血管壁に蓄積し、動脈硬化を促進します。

●HDL (善玉) コレステロール
血管中の余分なコレステロールを肝臓に運び、動脈硬化症を防ぎます。



中性脂肪とは？

重要なエネルギー源ですが、食べ過ぎや運動不足により体内に蓄積されて、肥満・糖尿病・動脈硬化症の原因になります。

高脂血症対策

1. 食生活に気を付けましょう（裏面参照）
3食、規則的にバランスよく！
2. 適度な運動を心がけましょう
3. ストレスを解消しましょう
4. 標準体重を維持しましょう



あなたの現在の数値は

血清コレステロール	mg/dL
中性脂肪	mg/dL
HDLコレステロール	mg/dL
体重	kg



あなたの目標は

血清コレステロール	mg/dL
中性脂肪	mg/dL
HDLコレステロール	mg/dL
標準体重	kg

生活習慣チェック

あなたはいくつあてはまりますか？

- 運動不足
- 肉や卵をよく食べる
- 甘いものをよく食べる
- 野菜・海藻・豆類を食べない
- アルコールをよく飲む



★標準体重を計算で求めてみましょう

身長 (m) × 身長 (m) × 22 [例] 身長160cmの方の場合 1.6 × 1.6 × 22 = 56.3 (kg)

*計算する時は身長がm (メートル) である事に注意して下さい。
*出てきた数字の±10%を正常範囲とします。(日本肥満学会)