

病気を呼び寄せる「脂質異常」

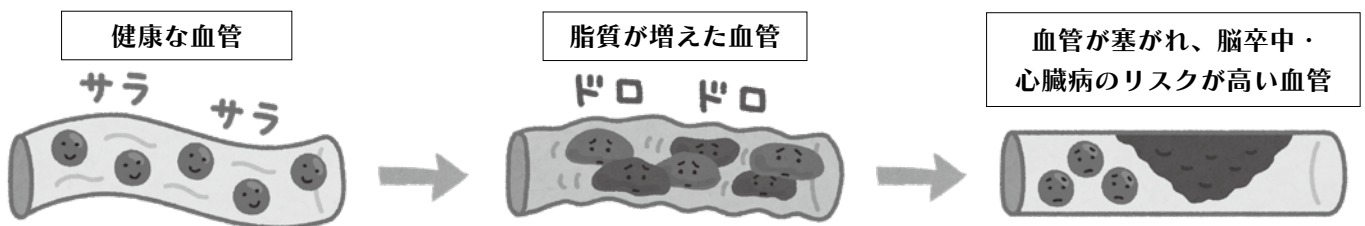
健康づくり課 健康支援係



脂質って、なに？

脂質は糖質、タンパク質に並ぶ三大栄養素の1つでエネルギーの源です。しかし、取り過ぎは「肥満」の原因になるため注意が必要です。

血液は本来サラサラですが、“コレステロール”と“中性脂肪”などの脂質が血液中に増加するとドロドロになってしまいます。この状態を「脂質異常症」といい、放置しておくとも血液の流れを悪くさせ、「動脈硬化」が進行する原因となります。



動脈硬化は、なぜ怖い？

血液中に脂質が増えても自覚症状はなく、放っておくと突然、脳卒中や心臓病などの重大な病気を引き起こします。過剰な LDL コレステロールが血管壁に蓄積して、血管を塞ぎ脳卒中や心臓病のリスクを高めてしまうのです。



脂質異常の予防は、動脈硬化の重症化を防ぐチャンス!?

脂質異常は、生活習慣の見直しで予防することができます！脂質異常を診断された方でも、主治医と相談しながら、早目の段階で生活習慣などを改善^{*}することで、脳卒中や心臓病などの重大な病気を予防できます。

コレステロール・中性脂肪は必ずしも悪者ではなく、体に必要不可欠な役割を持っています。そのため、普段からバランスの良い食事や運動を心がけることが大切です。無理のないところから生活習慣を見直してみましょう。

^{*}体質による悪化の場合もあるので改善しなければ専門医にご相談ください。



← 健診を受けましょう!

(市 HP 各種検診のご案内)

小諸市では7月から12月まで、小諸市国民健康保険・後期高齢者保険加入者に対して生活習慣病予防健診(特定健康診査)・いきいき健診を無料でを行っています。

皆さんの大切な体と生活を守るために、年に1度は健康診断を受けましょう。

次号では、脂質異常を予防する方法を4つのポイントをお伝えします。