

## 病気の話 【脂質異常症】

さまざまな調査から、どういう人が動脈硬化になりやすいかわかっています。脂質異常症、糖尿病、高血圧の人、冠動脈疾患になった人、末梢動脈疾患のある人、慢性腎疾患のある人は動脈硬化症になりやすいのです。今回はこの「脂質異常症」についての話です。

脂質異常症というのは耳慣れない言葉かもしれませんが。以前は高脂血症という言葉がよく使われていました。LDLコレステロール(悪玉コレステロール)、中性脂肪などは高いとよくないので、高脂血症と言われていましたが、HDLコレステロール(善玉コレステロール)は高い方がよいので「脂質異常症」という呼び方が一般的になってきました。

脂質の正常値はLDLコレステロール140未満、HDLコレステロール40以上、トリグリセライド(中性脂肪)150未満です。しかし、この診断基準がそのまま治療対象になるわけではありません。また、LDLコレステロールはこれより低い値であっても治療が必要な場合があります。動脈硬化になる危険性の高い人は、より厳格な管理が必要とされています。

次回は治療目標についてです。



## 運動療法の話 【病気になる前以上に体力がつくことも】

心臓リハビリテーションを続けると様々な効果が出てくることが解っています。第一に運動能力、体力の向上です。

心臓病になると、大きな爆弾を抱えたような気がして、運動を制限してしまいがちです。専門家が管理していれば可能な運動も、自己判断で制限していたために、運動能力が低下している人が少なくありません。また、狭心症、心筋梗塞の患者さんでは運動不足そのものが大きな原因となって、動脈硬化が進んだ人が大勢います。運動不足が原因で起こった病気は運動で治すのが理にかなっています。

### 【普段の生活で続ける工夫を】

心臓リハビリテーションは、施設に出かけて、その中だけで行うものではありません。実際は、普段の生活の場こそが、リハビリの場所になります。そのためにも自分のリハビリの目的は何なのか、しっかり見据えて取り組みましょう。

目的の例・・・再発予防、社会復帰、ストレス管理、体力の回復、精神安定の確保、高血圧管理  
糖尿病管理、腹囲減少、高脂血症管理、脂肪肝管理など

## 食事の話

### 【LDLコレステロールを上げる食品】

今回から3回シリーズで脂質に関する食事の話をしていきます。

今回は「LDLコレステロールを上げる食品」についてです。

ちょっと意外なことかもしれませんが、体内にあるコレステロールの約7割は、体内で合成されています。つまり食事から吸収するコレステロールが関係するのは3割程度しかないのです。

そこで、今回はコレステロールの体内での合成を増やす食品をご紹介します。

これらを避けることで血中LDLコレステロールを上げないようにしましょう。

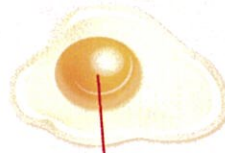
### 上げる食品



脂身の多い肉



チョコレート



卵黄



即席麺



ポテトチップ



バターやチーズなどの  
乳脂肪分



これらの加工品

ポテトチップスは食品としては全くコレステロールを含んでいません。チョコレートや即席麺に含まれるコレステロールもわずかです。しかし、体内でコレステロールを増やす働きがあるので食べすぎは要注意です!!

ちなみに、コレステロール値が高い方が「食事の影響が少ないならコレステロールを多く含む食品を食べても大丈夫」と考えるのはまちがいです!体内にある分も減らさなければいけないのですから、食事からとるコレステロール量を減らすことも重要です。

次回は『コレステロールを下げる食品』についてお話しします。