

特定健診で調べる「脂質」の項目はこの3つです

脂質の項目に異常があつたら

健診の結果、「脂質」の項目に異常がある人が多くなっています。異常値の意味を理解して、生活を改善し、病気を未然に防ぎましょう。

監修／あいち健康の森
健康科学総合センター副センター長
津下一代

1

食べすぎで高くなります

病院を受診してください

300
mg/dL

保健指導の対象になります

150
mg/dL

正常値

異常値の意味

中性脂肪が高い人は、要するに「食べすぎ」。摂取カロリーが消費カロリーを上回っている状態を表します。

放置すると...

中性脂肪が高い状態が続くと、動脈硬化が進んだり、インスリンの効きが低下したりします。心筋梗塞や脳卒中、糖尿病など、重大な病気を招く恐れがあります。

改善するには

アルコール・糖類・炭水化物のとりすぎで上昇します。お酒の飲みすぎ、果物・甘いお菓子・ごはんやパンなどの主食の食べすぎを改め、運動量を増やしましょう。また、寝る前の飲食も中性脂肪を高くしますのでやめましょう。短期的に変動しやすい数値なので、生活改善ですぐに効果が期待できます。



2

善玉コレステロール値です

正常値

40
mg/dL

保健指導の対象になります

35
mg/dL

病院を受診してください

異常値の意味

HDLコレステロールはいわゆる「善玉コレステロール」。血液中の余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す働きをします。この数値が低い人は、血液中のコレステロールが過剰となっている状態です。

放置すると...

HDLコレステロールが低い状態が続くと、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中などの大きな病気を招く恐れがあります。

改善するには



運動不足と喫煙は、HDLコレステロールを低下させます。また、中性脂肪が高いと、HDLコレステロールは低くなりがちです。ウォーキングなどで体を動かし、タバコはやめることをおすすめします。

3

悪玉コレステロール値です

病院を受診してください

140
mg/dL

保健指導の対象になります

120
mg/dL

正常値

異常値の意味

LDLコレステロールはいわゆる「悪玉コレステロール」。この数値が高いと、動脈硬化を引き起こしやすい状態にあります。LDLコレステロールが高ければ、やせていても心筋梗塞等の危険度が高くなります。

放置すると...

LDLコレステロールが高い状態が続くと、血管の壁から内部にコレステロールが侵入し、酸化され、動脈硬化が進みます。心筋梗塞や脳卒中などの大きな病気を招く恐れがあります。

改善するには

卵、たらこなどの魚卵、脂肪の多い肉やレバー、バターなど、コレステロールを多く含む食品は控えめに。野菜や魚、大豆製品を中心とした食事しましょう。食事・運動に気をつけても LDLコレステロールが高いときには、薬物治療を併用することにより、心筋梗塞等の危険度を低下させることができます（薬物治療をしている人でも、食事療法や運動療法を併用することが大切です）。



コラム

「超悪玉コレステロール」は、中性脂肪が高いと増える！

最近注目されているのは、LDLコレステロールの中でもとくに小さな「小型LDL」です。小型LDLは血管壁に侵入しやすく、酸化されやすいため、動脈硬化の直接の原因となる「超悪玉」なのです。中性脂肪が高いほど、LDLは小型化しやすくなります。食べすぎ・飲みすぎを改善して、超悪玉を増やさないようにしましょう。

