

脂質異常症

って
危険なの!?

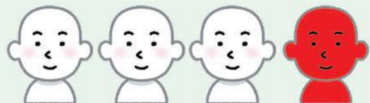


中性脂肪が高い
悪玉LDLコレステロールが高い
善玉HDLコレステロールが低い



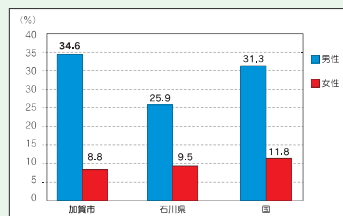
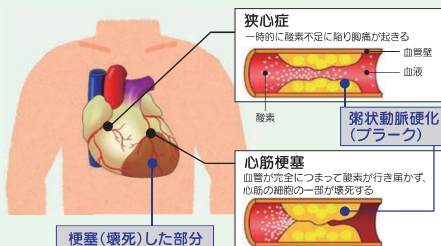
加賀市の現状

① 加賀市民の4人に1人が脂質異常症で病院に通院している



② 脂質異常症で治療中のうち、5人に1人が虚血性心疾患になっている

③ 虚血性心疾患による死亡率は、加賀市の男性は、国・県よりも高い



③資料: 衛生統計年報H27年(市) 人口動態統計特殊報告(厚生労働省)(県、国)

①②資料: 加賀市国保特定健診結果より

脂質異常症?
虚血性心疾患?

加賀市はどこよりも死亡率が高いのか...
自分も放置しているけどこれから先も、元気に過ごしたいな...

元気に毎日を過ごすために



このパンフレット、特定健康診査・がん検診、健康に関するご相談は、健康課まで
加賀市役所健康課 TEL: 72-7865 FAX: 72-5626
E-mail: kenkou@city.kaga.lg.jp



あなたの健康危険度は?

健康診査の血液検査項目を見てみましょう。

(厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(平成30年度版)平成30年4月」より)

単位はmg/dL

	基準値	危険度 低	危険度 中	危険度 高
悪玉 LDLコレステロール	119以下 □	120~139 □	140~179 □	180~ □
善玉 HDLコレステロール	40以上 □	35~39 □	34以下 □	□
中性脂肪	149以下 □	150~299 □	300~999 □	1,000~ □
* non-HDLコレステロール	149以下 □	150~169 □	170~209 □	210~ □

枠内にチェックがつけば
脂質異常症です

*中性脂肪が400mg/dL以上や食後採血の場合はnon-HDLコレステロールを使用する。

non-HDLコレステロール=総コレステロール-HDLコレステロール



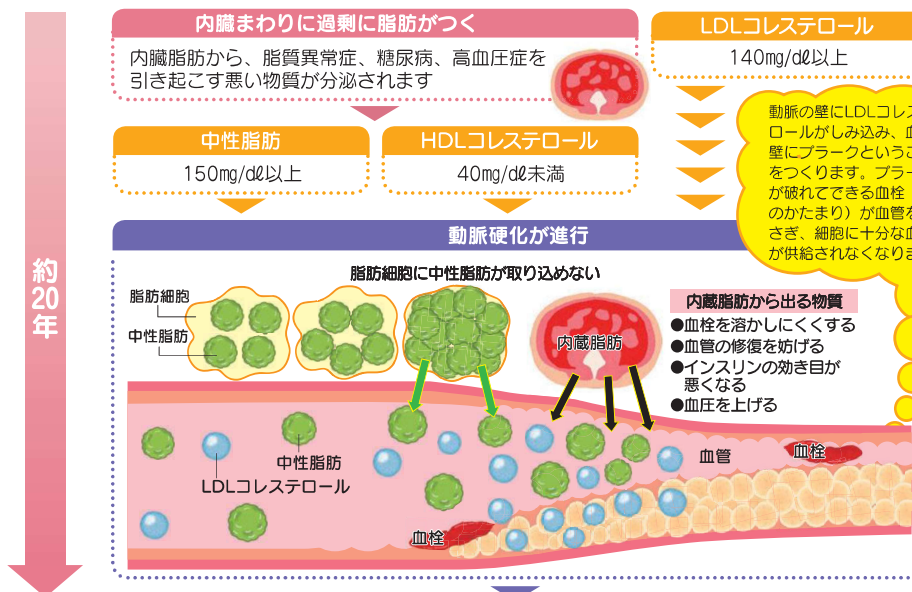
生活習慣を見直す。

生活習慣を見直す。改善しなければ医療機関の受診が必要です。

すぐに医療機関の受診が必要です。



脂質異常症だとどうなるの?



脳梗塞
一過性脳虚血発作



狭心症
心筋梗塞
大動脈瘤
大動脈解離

脂質の質に注意を

中性脂肪もコレステロールも人間の体に不可欠な**脂質の一種**です。摂りすぎることによって体への影響が出てきます。

中性脂肪

中性脂肪は**エネルギー源**であり、余った分は体に溜め込まれます。



同じ脂肪

コレステロール

コレステロールはエネルギー源にはならず、**細胞膜を作る、ホルモンを作る、脂肪を消化する胆汁を作る**という役割を担っています。



HDL(善玉)とLDL(悪玉)があります。

生活習慣の改善方法

中性脂肪が高い

炭水化物、アルコールを制限し、n-3系多価不飽和脂肪酸の摂取を増やす。

HDLコレステロールが低い

トランス脂肪酸の摂取を避ける。

LDLコレステロールが高い

飽和脂肪酸、コレステロール、トランス脂肪酸の摂取を減らす。

炭水化物

ごはん、パン、甘いお菓子や飲み物



アルコールの適量

1日の適量を守り、週に2日の休肝日を設けよう。

純アルコール量 男性：40g 女性：20g

●純アルコール量20gの例



コレステロールの適量 (300mg/日)

1日量の例 肉コレステロール量

牛乳………200ml (25mg)
卵…Mサイズ1個 (210mg)
魚………50g (30mg)
肉………50g (35mg)

魚、肉は手の平にのるぐらいが50gの目安

※LDLコレステロールが高い人は200mg/日未満とします。
例) 卵を半量にし、豆腐を1/4丁摂る

	n-3系多価不飽和脂肪酸	飽和脂肪酸
油の種類と分類		
特性	常温で固まりにくい	常温で固まりやすい
体内合成	体の中で作り出せない	体の中で作り出せる
摂取状況	不足になりやすい	摂り過ぎになりやすい
多く含む食材	さば、さんま、いわし、さけ、えごま油、しそ油、アマニ油	牛・豚肉の脂身、臓物類(モツ)、ラード、バター、洋菓子

トランス脂肪酸を多く含む食品 マーガリン・ショートニング・ケーキ・ドーナツ・クッキー・インスタントラーメン・ポテトチップス・古い揚げ油など

動脈硬化を防ぐために

Action
有酸素運動を毎日30分続ける

例) ラジオ体操・ウォーキングなど

Action
食物繊維・ビタミン・ミネラルの摂取を増やす

野菜、海藻類、雑穀や精白度の低い米、果物、大豆製品の摂取を増やす

Action
禁煙し、受動喫煙を回避する



Action
過食を抑え、標準体重を維持する

適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

ただし、

- ①BMI25以上30未満…現体重5%減
- ②BMI30以上…現体重10%減

を目標体重とし、段階的に適正体重に近づける
※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



健康づくり7つのスローガン

市民の皆さんに取り組んでいただきたい健康づくりスローガンを設定しました。7項目のうちあなたは何項目できていますか? できることから取り組みましょう。

チェックしよう!

健康管理 年に一度の健診で助かる命、助ける命

生活習慣病や初期のがんは自覚症状がありません。あなたの大切な人が悲しむその前に健診を受けましょう。

- 加賀市特定健診・がん検診・若年者健診・後期高齢者健診
- 人間ドック費用助成 (国民健康保険加入者)



栄養 野菜は両手いっぱい三度の食事

生活習慣病予防に欠かせない「食」。1食1食が未来のカラダを作ります。

- 大人の食育講座
- タニタ監修ヘルシーメニューの提供
- 栄養相談



運動 まず10分。運動を続ける秘訣です!

1日は1440分。そのうち10分。まずは10分から始めましょう。

- KAGAタニタ健康くらぶ
- 定例ウォーキング会
- ラジオ体操ステーション認定制度
- ラジオ体操教室



アルコール 肝臓も週休2日でリラックス

「お疲れ様〜。乾杯!」と労をねぎらうのもいいですが、肝臓のこと気にしたことがありますか? 静かに黙々とお仕事をしている肝臓にもお休みを設けましょう。

- 健康講座
- 情報提供と個別指導



タバコ 吸わない、吸わせない タバコの煙

タバコをやめるとストレスがたまる…と誤っていませんか? 禁煙によるストレスは一時的です。すぐに体に良い効果が現れます。

- 禁煙外来治療費助成 (国民健康保険加入者)
- 健康講座



歯の健康 食後のハミガキは健康づくりの第一歩

歯周病と糖尿病の関係を知っていますか? ハミガキは歯だけではなく、健康な体をつくります。

- 歯周病検診
- 妊婦歯科健康診査



こころの健康 話そう 聞こう 一人で悩まない

現代社会はストレス過多の社会であり、誰もが「こころの健康」を損なう可能性があります。一人ひとりが本人や周囲の人のこころの不調に気付ける社会を目指しましょう。

- ゲートキーパー養成講座
- こころの健康づくり相談



KAGA健食健歩プロジェクトでは「食」と「運動」を通じた健康づくり事業を展開し市民の健康づくりを応援します。

ついでに何かがある?

