

活き活き

あい

心れ



講座

第19回テーマ

三大生活習慣病とその対策

～健やかな老後を送るために～

③ 高脂血症

◇講師：北条病院 内科医師

久保井 広志

◇日時：平成18年 1月21日(土)

○健康チェック：13時～

○講演：14時～15時

◇会場：北条病院 リハビリ室

◇内容：① 健康チェック（血圧・体脂肪率等）

② 講演

③ 健康相談

 医療法人 以和會 北条病院

〒591-8034 堺市百舌鳥陵南町1丁77番地の1

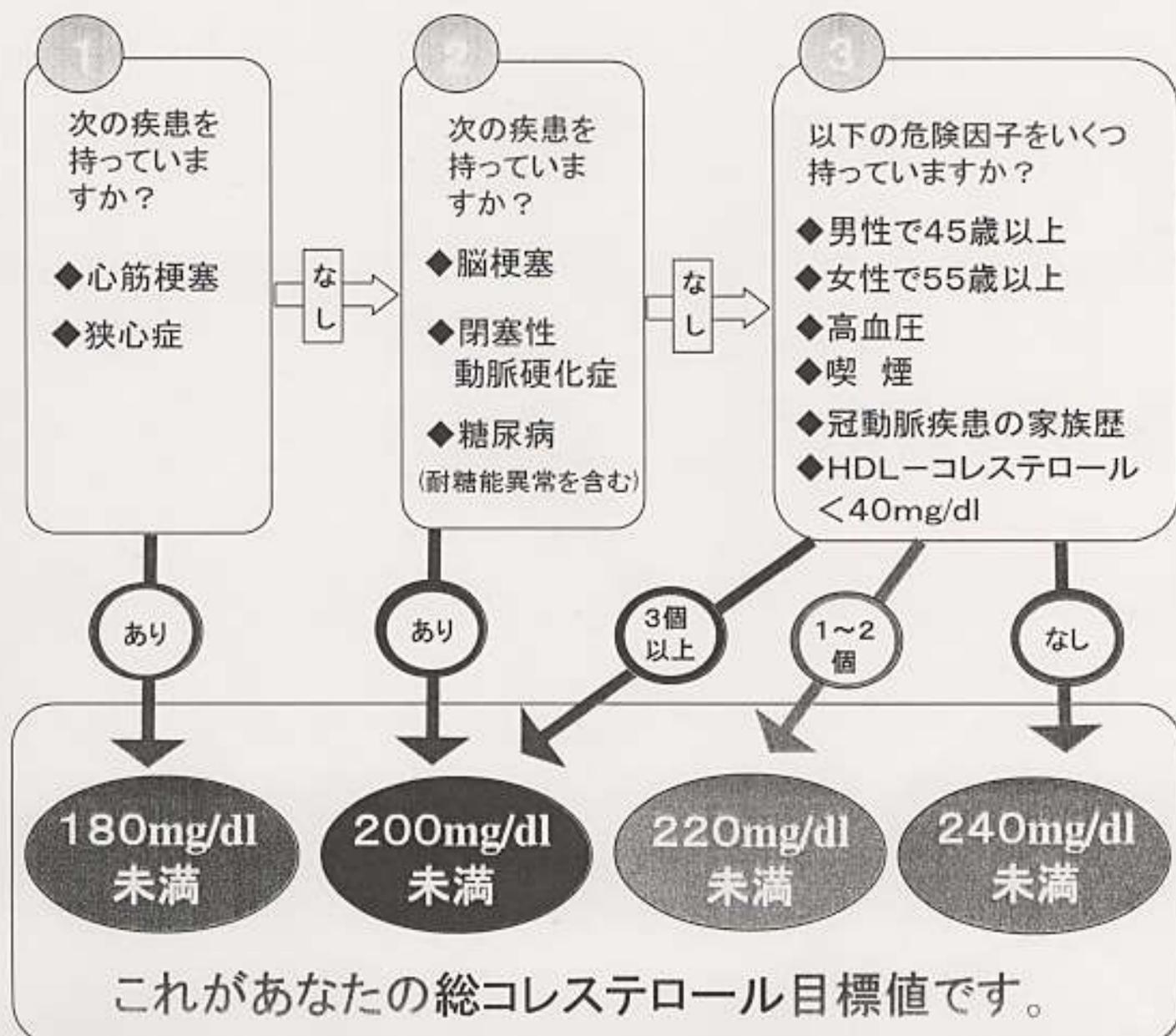
TEL 072 (277) 1119 FAX 072 (270) 3426 URL <http://houjyou.or.jp/>



高脂血症の治療目標値は・・・

危険因子を併せ持つほど動脈硬化のリスクが高まるため、危険因子の数で治療目標値が異なります。

● あなたはどの危険因子を持っていますか？



治療の一步は生活習慣の見直しから。 “根気よく”が基本です。

高中性脂肪血症は、生活習慣の見直しによる改善が期待できる病気です。食生活を見直し、軽い運動の習慣をつけるなどして、自分の健康を守るようにしましょう。また、薬を飲む場合は医師の指導に従って、根気よく服用するようにしましょう。

日常生活の見直しポイント

- 1 1日3食を守りましょう**
食事回数が少ないまたは多いと、ついよけいなカロリーをとってしまいます。
- 2 糖分の多い食品のとりすぎに注意しましょう**
ケーキなどの甘いものの他、ごはんやパンの食べ過ぎもいけません。
- 3 過度の飲酒は控えましょう**
お酒は1日にビール大びん1本、日本酒1合が目安です。
- 4 毎日、適度な運動を続けましょう**
ウォーキングなど軽い運動を長く続けることが大切です。
- 5 ストレスをためないように注意しましょう**
ストレスが加わると、ホルモンの作用でコレステロールも溜まってしまいます。
- 6 禁煙をこころがけましょう**
喫煙は高中性脂肪血症、心筋梗塞などの危険因子です。禁煙が無理ならば節煙を。

薬を飲むときは…

高中性脂肪血症は生活習慣の見直しによって、ある程度改善できる病気です。しかし、病態によっては薬が必要な場合もあります。薬は必ず医師の指示に従って、毎日決められた時間と服用方法で飲むようにしましょう。また、ほかの薬を飲んでいる時は、必ず医師に相談するようにしてください。

高脂血症は自覚症状がなく、自分ではなかなか気づきません。日頃から自分の検査値に注意し、コントロールするようにしましょう。

高脂血症診断基準値(空腹時)

(単位mg/dL)

高中性脂肪血症	高コレステロール血症		低HDL-コレステロール血症
中性脂肪 (トリグリセライド) 150 以上	総コレステロール 220 以上	LDL-コレステロール 140 以上	HDL-コレステロール 40 未満

(動脈硬化学会 動脈硬化性疾患診療ガイドライン2002年版より)

BT07020411
1999年9月作成
2004年9月改訂