

今回のテーマ

高脂血症予防について

高脂血症は動脈硬化を促進させ、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすと言われています。生活習慣が主な原因ですが、その中でも食生活は特に高脂血症（脂質異常症）に深く関わっています。

高脂血症は、実はこの10年間で1.5から2倍にも増えています。

高脂血症は、血液中の脂質、具体的にはコレステロールや中性脂肪が多すぎる病気のことで、血液中の脂肪が異常に増えても、痛くも痒くもないので、自分では全然気づきませんし、「高脂血症」と診断されてもそれが何を意味するのか、ピンとこない人が多いためにそのまま放置してしまいがちです。しかし、そのまま放置しておくと、増えた脂質がどんどん血管の内側にたまって、動脈硬化になってしまいます。ところが動脈硬化になっても、まだ自覚症状はありません。ついには、心筋梗塞や脳梗塞の発作を起こして、やっと高脂血症の怖さに気づくわけですが、「その前にまずは食事から予防しましょう」というのが今回のテーマです。

一般に、高脂血症は、血中の総コレステロール値が220mg/dl以上の場合を指します。（但し、閉経後の女性は240mg/dl以上）

《高脂血症を防ぐ食事の基本》

- 偏らず「栄養のバランスの良い食事」を心がけましょう。
- 適正な体重を保ちましょう。なるべく運動をしましょう。
- ビタミンやミネラル、食物繊維もしっかりとりましょう。食物繊維は海藻、豆類、キノコ、緑黄色野菜に多く含まれます。1日に20～25gの食物繊維の摂取を厚生労働省は促しています。
- 高コレステロールの人は、**コレステロールを多く含む食品**や**体内コレステロール値を上げる食品**は控えましょう。
- 中性脂肪が高い人は、砂糖や果物などの糖質とお酒を減らしましょう。

【コレステロールを多く含む食品】 マネズ、卵、いか、たこ、えび

【コレステロール値を上げる食品】 脂身の多い肉、チョコレート、卵黄、ケーキ、ポテトチップス、即席めん

【コレステロール値を下げる食品】 大豆製品、野菜、海藻類、果物、青背の魚

今回は高脂血症予防をテーマと致しました。健康が一番なのはもちろんですが、現在高脂血症の治療を受けていても、治療されていない人と同じ保険料、保障内容で、最新の保険（例えば先進医療特約付医療保険）に、ご加入が可能な保険会社も存在致します。今一度、ご加入の保険がご希望にあっているのかご確認いただけたら幸いです。内容等詳細については、具体的な相談に応じますので、お気軽に声をかけてください。