

ご近所のお医者さん

674

焦クリニック院長 **焦昇さん** 一大阪市旭区

脂質異常症対策

脂質異常症とは、血液中の脂質（つまり「あぶら」です）が正常より極端に高くなったり低くなったりする疾患です。有名な脂質として、コレステロールと中性脂肪があります。

コレステロールは鶏卵の黄身のよう

なイメージ

の物質で、

悪玉のLDL

と善玉の

HDLがあります。悪玉LDLが増えると心筋梗塞、脳梗塞など動脈硬化症による全身各部の血管の病気が起こりやすくなります。特に、遺伝的要因で生じるものを家族性高コレステロール

い食品のコレステロールが変性して、動脈硬化の原因物質になることが注目されています。

血症（FH）とよび、医師による適切な管理をしないと、50歳以上の男性や60歳以上の女性において、高率で心筋梗塞を発症します。

また近年、高中性脂肪血症も問題になっていきます。内臓肥満、高血圧、糖

血管のアンチエイジング

尿病の複数の代謝異常との併発により、中年期以降の心筋梗塞などの問題を引き起こします。

Lコントロールが難しかったFHにも、有効な治療法が開発されています。健康診断や人間ドックで脂質異常症

高脂血症対策は生活習慣の見直しから始め、食事（適切なカロリー量の食事摂取、飽和脂肪酸の制限、炭水化物の制限）、運動（散歩やジムでのトレーニング）、禁煙や飲酒制限などをします。近年は劣化コレステロールの問題があり、古くなったマーガリン、マヨネーズ、明太子など酸化を受けやす

を指摘されたなら放置せずに、かかりつけ医を持っていただいて、ご自身の脂質異常症についてご相談、対策や治療を受けられてはいかがでしょうか。人生100年時代を健やかに生き抜くためには血管を大切にあげるのがコツです。血管のアンチエイジングこそ最大の老化防止につながります。

