

## 志野医師からの一言：脂質異常症

血液中のコレステロールや中性脂肪の異常に対して高コレステロール血症、高脂血症など色々な呼ばれ方がありますが、最近はまとめて脂質異常症と呼ばれます。

悪玉（LDL）コレステロールや中性脂肪が高かったり、善玉（HDL）コレステロールが低かったりすると心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化性疾患につながります。日本人の死因の1位はがんですが、2位が心疾患、3位が脳血管疾患です。2位、3位を合わせて日本人のおよそ3分の1の方が脂質異常に関連する動脈硬化が原因で亡くなっているといえます。

脂質異常症の原因は動物性脂肪の摂り過ぎ、糖質、エネルギーの摂り過ぎ、運動不足、喫煙など生活習慣の乱れが多く、まずはその改善が必要です。

糖尿病、高血圧を合併している方はさらに動脈硬化が進行しやすいため適切な治療が必要です。少しでも心疾患や脳血管疾患を予防して健康寿命を延したいものです。健診などで指摘された脂質異常症を放置しないのはその第一歩です。

栄養に関してのお問い合わせは栄養科または外科外来にご連絡下さい。

