

## 脂質異常症についてお話しします！

### 脂質異常症とは？

脂質異常症の発症とは血液中の脂肪分（コレステロールや中性脂肪）が多すぎる、少なすぎる状態をいいます。

特に、お腹の中に脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」の方は悪玉コレステロール（LDL コレステロール）や中性脂肪が多くなり、善玉コレステロール（HDL コレステロール）が少なくなりやすい傾向があります。



### 脂質異常症診断基準

悪玉コレステロール (LDL コレステロール)	140mg/dL 以上	高 LDL コレステロール血症
	120～139mg/dL	境界域高 LDL コレステロール血症
善玉コレステロール (HDL コレステロール)	40mg/dL 未満	低 HDL コレステロール血症
中性脂肪 (トリグリセライド)	150mg/dL 以上 (空腹時採血)	高トリグリセライド血症
	175mg/dL 以上 (随時採血)	

# 脂質異常症は、血液中に多く(または少なく)なる脂質の種類によって3つのタイプに分類されています。

## ①悪玉コレステロール(LDL コレステロール)が多いタイプ

肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っており、増えすぎると血管に入りこんで蓄積していきます。その結果血管壁は厚く硬くなり動脈硬化がすすみます。

## ②善玉コレステロール(HDL コレステロール)が少ないタイプ

増えすぎたコレステロールを回収し、さらに血管壁にたまったコレステロールを取り除いて、肝臓へもどす働きをします。HDL コレステロールが少ないと、余分なコレステロールが十分に回収されずたまったままになり、動脈硬化がすすみます。

## ③中性脂肪(トリグリセライド)が多いタイプ

中性脂肪は、これ自体は動脈硬化の直接的の原因にはなりません。が中性脂肪が増えすぎると、LDL コレステロールが増え、HDL コレステロールが減りやすくなります。結果、動脈硬化がすすみます。

脂質異常症は基本的に症状が現れないことが多いです。放置していると知らないうちに動脈硬化がすすみ、血管系の病気(脳梗塞、心筋梗塞など)の引き金となります。



改善するためには？

脂質異常症の原因と、改善策を一緒に学んでいきましょう！

