

脂質異常症とは？

血液中の脂質、具体的には悪玉コレステロールや中性脂肪が増えすぎてしまう病気です。

脂質異常症になるとどんな病気になるの？

脂質が血管の内側にたまり、動脈硬化のリスクが高まります。動脈硬化になってもまだ自覚症状はなく、心筋梗塞や脳梗塞の発作を起こしたところで、やっと脂質異常症の重大さを知ることになるのです。



脂質異常症の原因は？

1. 高 LDL コレステロール血症

動物性脂肪の多い食品（肉類、乳製品など）、コレステロールを多く含む食品（鶏卵、魚卵、レバーなど）が好きで、よく食べていませんか？また食べ過ぎによる慢性的なカロリー過多も原因の一つです。

2. 高トリグリセライド（中性脂肪）血症

食べ過ぎ、飲みすぎ、あるいは高カロリー食品（甘いものや脂肪分の多い肉類など）のとりすぎによる、慢性的なカロリー過多が第一の原因です。とくにアルコールの飲みすぎは中性脂肪を増やしやすいため注意しましょう。

3. 低 HDL コレステロール血症

善玉（HDL）コレステロールが減ってしまう原因として、運動不足、肥満、喫煙などが指摘されています。バランスの良い食事を心がけるほか、こうした要因にも注意が必要です。

4. 遺伝

脂質異常症の原因の中に、少数ですが「家族性高コレステロール血症」といって、遺伝的要因によるものがあります。この場合には食事による自己管理だけでなく病院を受診し治療や指導が必要となります。

