

「脂質」の数値に要注意!

毎年の健診結果は、過去の結果と見比べていますか? 食生活の欧米化に伴い脂質(油)の摂取量が増え、「脂質異常症」になる人が多くなっています。潜在的な患者を含めると1410万人が該当するとの推計もあります(厚生労働省平成18年国民健康・栄養調査)。

脂質に異常があっても自覚症状がないため、放置しやすい項目です。血液中の脂質が増えすぎれば動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる発作の要因となることも!

健診には脂質に関する主な検査項目が3つあり、血液中の脂質をチェックするのに役立ちます。

健診でチェックするのは、

ココ!

主に**3つ**の項目をチェック



早く
見つけるには、
まず健診を

命に関わる
発作を招く

心筋梗塞・
脳梗塞

脂質異常症

動脈硬化

脂質	保健指導判定値	受診勧奨判定値	
中性脂肪 いわゆる 体内の脂肪 (皮下脂肪・内臓脂肪)	150mg/dl 以上	300mg/dl 以上	摂取エネルギーが消費エネルギーより多くなると数値が上がります。中性脂肪が増えるとHDLが減り、LDLが増えやすくなります。
 HDL コレステロール いわゆる 善玉コレステロール	39mg/dl 以下	34mg/dl 以下	HDLは血液中の余分なコレステロールを肝臓に戻す働きがあります。
 LDL コレステロール [※] いわゆる 悪玉コレステロール	120mg/dl 以上	140mg/dl 以上	LDLは肝臓で作られたコレステロールを血液に乗せて全身の細胞へ運びます。LDLが増えすぎると、血管の内壁に沈着して動脈硬化の原因に。

★コレステロール自体は細胞膜やホルモン、ビタミンDなどの材料になる脂質の一種で、生命の維持に欠かせません。中性脂肪はいわゆる脂肪のことで、エネルギー源です。どちらも少なすぎると健康に悪影響があるので、異常値の場合には対処しましょう。

※特定保健指導の対象者を判定する項目には入っていません。