



脂質

脂質代謝に異常があるかを調べる検査です。



余分なコレステロールを
肝臓へ戻すよ



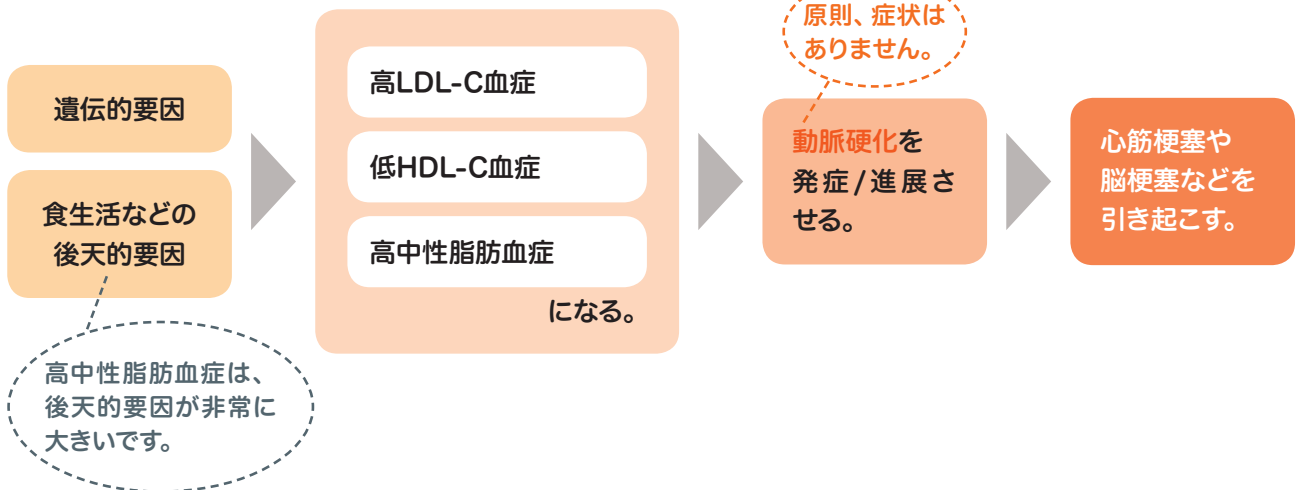
血管にコレステロールを
運ぶぞ

脂質の基準値

検査項目	異常なし	要注意	要受診	準至急受診
中性脂肪	150未満	150以上500未満	500以上	
LDLコレステロール	60以上120未満	60未満、120以上160未満	160以上180未満	180以上
HDLコレステロール	40以上	40未満		

□ 中性脂肪が500以上の場合は、**急性膵炎の可能性**が生じてきます。特に1000以上になると危険性が急激に上がります。

脂質異常症の要因とリスク



高LDL-C血症が続いている方は、
血管にダメージが蓄積している可能性が
高くなります。



三輪先生

喫煙と脂質異常症は
血管をいじめる
悪友です。
喫煙されている方は
禁煙しましょう。



みつけて、対策

脂質が気になる人へ

運動

- 身体活動の機会増
- 無理ない有酸素運動
- 目標1日8千歩



食事

- 規則正しい食事
- バランスの良い食事
- 加工食品を控える



嗜好

- 禁煙にチャレンジ
- 週に二日は休肝日
- 清涼飲料水を控える



ストレス

- 良質な睡眠をとる
- 規則正しい生活
- ONとOFFの切換え



脂質異常は目立った症状は無く、放置すると動脈硬化が進行します