

動脈硬化をチェック

監修：特定非営利活動法人 健康経営研究会 理事長 岡田邦夫

動脈硬化は命に関わる病気の引き金になりますが、自覚症状はありません。動脈硬化の危険因子の中でとくに軽視しがちなのが脂質異常症。放置していると動脈硬化が静かに進行していきます。

あなたは
大丈夫？

生活習慣病



こんな人は動脈硬化が進行しやすい

□ 脂質異常症である
(以下のいずれかに該当)

- LDLコレステロール140mg/dL以上
- HDLコレステロール40mg/dL未満
- 中性脂肪150mg/dL以上
- non-HDLコレステロール170mg/dL以上

これに
加えて右記
をチェック

□ たばこを吸う

□ 血圧が高め

□ 血糖値が高め

□ HDLコレステロールが40mg/dL未満

□ 若年*で狭心症・心筋梗塞になった家族がいる

※男性55歳未満、女性65歳未満

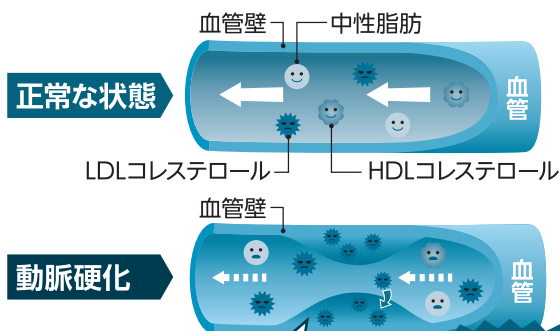
該当数が多く、
年齢が高いほど
動脈硬化が高リスク

*出典：動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症診療ガイド2018年版

脂質異常症があると 血管が狭くなり、詰まりやすい

脂質異常症は、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が多い、もしくはHDL(善玉)コレステロールが少ない状態。放置していると血管壁にコレステロールがたまってコブができ、血管が狭くなります。これが動脈硬化で、血管が詰まりやすくなるため、脳梗塞や心筋梗塞の発症リスクが高まります。

一方、脂質異常症と診断されても、できるだけ早く対策をはじめれば動脈硬化の進行は抑えられます。命に関わる脳梗塞や心筋梗塞を予防するために、対策に取り組みましょう。



脂質異常症でLDLコレステロールが血管壁に入り込み、できたコブ。血管が狭くなって詰まりやすい。

脳梗塞や
心筋梗塞の
発症リスクが
高まる

今すぐ 脂質異常症の対策をはじめよう

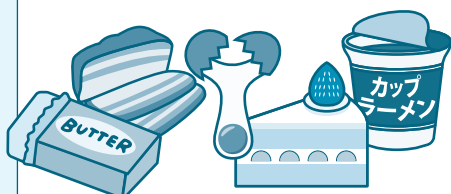
脂質異常症のタイプにあった対策を行い、動脈硬化のリスクが高い人は医療機関を受診しましょう。

LDLコレステロール値が高い

正常範囲：140mg/dL 未満

- 飽和脂肪酸やコレステロールの多いものをとりすぎない。

✕ 肉の脂身、乳製品、加工食品、卵、魚卵、レバー、洋菓子など



- 野菜やきのこ、海藻などから食物繊維を積極的にとる。

中性脂肪値が高い

正常範囲：150mg/dL 未満

- アルコール、糖質の多い甘いもの、炭水化物をとりすぎない。
- 青魚や旬の魚を積極的にとる。

○ サンマやアジ、サバ缶など



- 有酸素運動を1日30分以上、週3回以上行う。

HDLコレステロール値が低い

正常範囲：40mg/dL以上

- 禁煙する。
- 1日30分程度の有酸素運動を日課にする。



※上記の数値は、空腹時採血の場合とする。