

脂質異常症の食事療法

1 脂質異常症とは

脂質異常症は動脈硬化につながり、心筋梗塞や脳梗塞などの怖い病気を引き起こします。

<脂質異常症診断基準>

高 LDL(悪玉)コレステロール血症	140 mg/dl 以上
高 TG(中性脂肪)血症	150 mg/dl 以上
低 HDL(善玉)コレステロール血症	40 mg/dl 未満

動脈硬化性疾患予防ガイド 2012

2 治療・予防には食事が肝心！！

脂質異常症の患者数は約 206 万人(平成26年調査)と推計され、年々増加傾向にあります。原因は様々ですが、そのなかでも食生活や運動不足によるものが多くなっています。以下の項目について食事を見直してみましょう。

太っている場合は減量に取り組む

肥満度合いを知るには 体格指数(BMI)=体重÷身長(M)÷身長(M)

★体格指数(BMI)が22で適正体重、25 以上で肥満とされています。

無理なダイエットはリバウンドしやすいよ。1~2 kg/月を目安に取り組もう。

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく

主食:ごはん
パン・麺等

主菜:肉・魚・卵・大豆製品の料理

副菜:野菜・海藻の料理

ラーメンや牛丼など一品で済ませると、栄養バランスが偏ってしまうなあ。外食の時はできるだけ、定食タイプを選ぼう…。

脂質の質と量を考える



- ◎ 肉は脂身の少ない部位を選んで、食べる回数も少なめに。
- ◎ 乳製品(牛乳・ヨーグルト)は1日 200g が目安。
- ◎ 魚(特にイワシやサバ等の青魚)や大豆製品は積極的に食事に取り入れる。



食物繊維を十分に摂る

食物繊維の豊富な野菜・きのこ・海藻は毎食の食事に積極的に取り入れる。

★野菜は1日 350g を目標に。



食べ方

寝る2時間前は食べない。

1日3食食べ、ドカ食い早食いをやめる。

お酒はほどほどに…

アルコールは1日 25g 以下が適量とされています。

<アルコール 20~25g 相当のお酒>

ビール	中瓶 1本(500ml)
日本酒	1合(180ml)
焼酎	0.5合(90ml)
ワイン	グラス 2杯(200ml)



★病状によっては飲酒の可否が異なります。医師の指示を守りましょう。

♪ お問い合わせ 栄養科 ♪

♪ 多摩南三二通信をご希望の方は、患者支援センター地域連携部門までお問い合わせください ♪

深部静脈血栓症について

今月は、足の浮腫の症状で表れエコノミークラス症候群へつながる血栓のお話です。

(下肢) 深部静脈血栓症

どうい
う病
気？



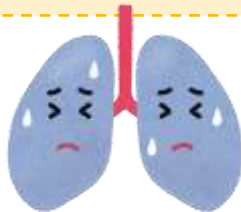
足から心臓へ戻っていく静脈の中で血液が固まってしまいます。すると静脈がつまって、つまった方の足に血液がうっ滞するため浮腫として表れます。このとき血栓のまわりに炎症を起こして痛みが出る人もいます。

どうい
うとき
に起
こりや
すい？



- ① 長時間足を曲げて動かさないでいるときや（震災時の車中泊、長時間の飛行機が有名な話です）、手術後に静脈を圧迫したりベッド上で長時間同じ姿勢でいたりするときです。これは足の血流が悪くなるためです。
- ② 脱水で血液がドロドロになったり、癌などで血液が固まりやすくなったときです。

怖い病
気？



足にできた血栓がはがれて流れていくと心臓を通過して肺にたどりつきます。肺の血管につまってしまうと肺塞栓（エコノミークラス症候群）となります。息切れや動悸、胸の痛みが出て、ひどい詰まり方をすると命にかかわることもあります。



どうす
れば
予
防
で
き
る？



車中泊など狭い所で足を曲げて同じ姿勢でいるときは、とにかくこまめに足を動かすこと、また水分を十分にとって脱水にならないことです。

入院中は弾性ストッキングといって足の浮腫を抑えて血流を良くするストッキングを使う場合もあります。

治療は？

血栓を溶かす点滴や飲み薬で治療します。

