

## 脂質異常症

脂質異常症には、次の3つの状態があります。

LDLコレステロールが高い・・・ LDLコレステロール140mg/dl以上  
HDLコレステロールが低い・・・ HDLコレステロール40mg/dl未満  
中性脂肪が高い・・・・・・・・・・ 中性脂肪(トリグリセライド) 150mg/dl以上

原因としては、遺伝子異常、遺伝によるもの、食生活、他の病気などがあります。

症状はありませんが、放っておくと。。。

動脈硬化をおこし、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、などの病気のリスクが高くなります。

## 治療

脂質の値を正常範囲内にして動脈硬化をおこさないようにすること

### 生活の改善

- ・ 食事の見直し
- ・ 食べ過ぎない 肥満の方は減量
- ・ お酒の飲み過ぎをひかえる

栄養指導を受けると  
あなたにあった食事について  
知ることができますよ！

- ・ 運動 毎日30分歩いてみよう★  
(運動はむりせず。医師に相談してから)
- ・ 禁煙を！ 受動喫煙もよくないです！

### 内服治療

コレステロールや中性脂肪の値をみながら処方します。内服治療を始めても、毎日の生活でできることも併せておこなってくださいね。

わからないことは、診察室でおたずねください。

松尾クリニック