



保健師だより



知らないと損をする 脂質異常症（コレステロール、中性脂肪）

村では健診を実施していますが、すでに治療中の方を含むと、受診した人の約6割はコレステロール値や中性脂肪値に異常がみられます。

ほとんど無症状であるため重大な病気が発症するまで放置してしまう...という場合もありますが、コレステロールや中性脂肪が体の中でどんな働きをするのかを知り、自分自身の健康づくりへ役立てましょう。

どんな働きをしているの？

健診で検査する項目は3種類あります。まずは中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロールについて知みましょう。

中性脂肪

主にエネルギーとして利用され、余った分は脂肪として体内に蓄積されます。

食べ過ぎ、飲み過ぎ、肥満によって数値が高くなり血栓をつくり動脈硬化の発症・進行を促進します。

LDLコレステロール

悪玉コレステロールとも言われ、量が多くなると血管の内側に付着して動脈硬化を進行させます。

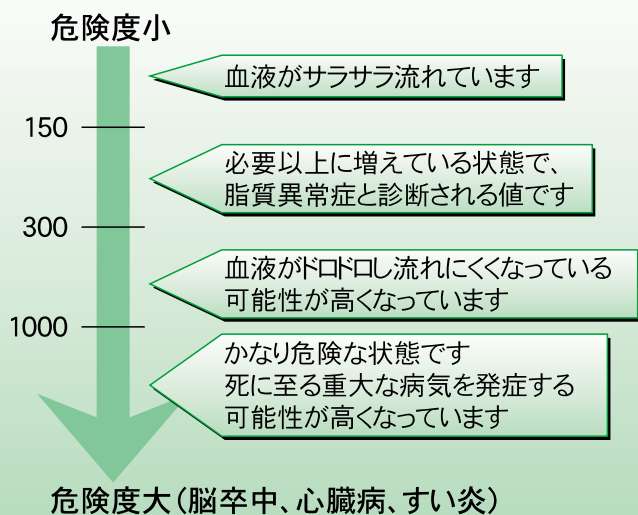
さらに血管をふさいで血流を妨げ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。

HDLコレステロール

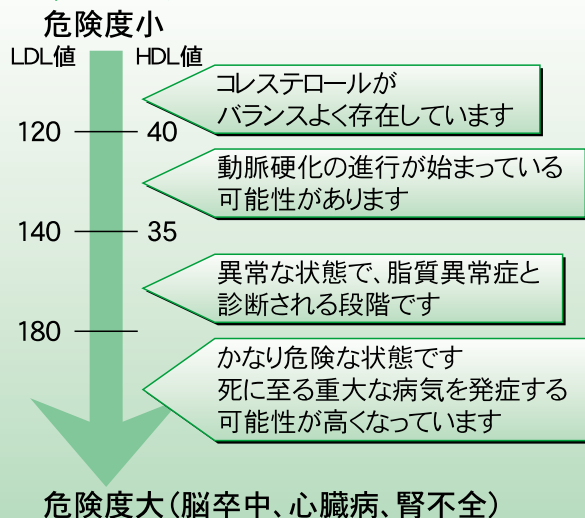
善玉コレステロールとも言われ、血管内の悪玉コレステロールを取り除き、肝臓へ運んで排泄・処理する働きがあり動脈硬化を予防します。有酸素運動などにより増加し、肥満や喫煙により減少します。

危険度チェック！

まずは中性脂肪から…



コレステロールは…



特定健康診査を受けたみなさんへ

『要医療』と判定された方で、まだ受診していない場合は今年度中に受診してください。
健診と早めの受診が健康づくりの第一歩です。