

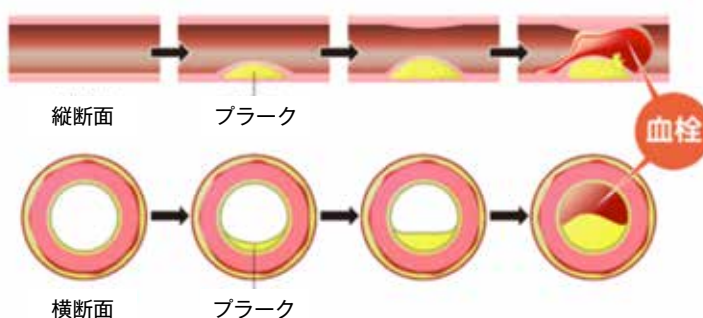
脂質異常症について

脂質異常症とは、血液中のLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が多い、あるいはHDL（善玉）コレステロールが少ない状態のことを言います。脂肪分の多い食事、運動不足等から脂質異常症が悪化すると、血管が少しずつ硬くなり、やがて心筋梗塞、狭心症などのリスクが高くなります。

①脂質異常症の原因



②動脈硬化の進み方



3つの項目のうち、どれか1つでも当てはまる場合は「脂質異常症」とされます。

LDL	140mg/dl 以上
HDL	40mg/dl 未満
中性脂肪	150mg/dl 以上

豊浦町民は脂質異常症の割合が、北海道と比べて、**2倍以上高いです!!** 健診のとき、注意して見るようにしましょう!!

脂質異常症の原因は、主に生活習慣の乱れが大きく影響しています。脂質異常症は、自覚症状がほとんどありません。知らず知らずのうちに、血管の壁に余分なコレステロールを溜めこみ、次第に弾力を失い、硬くなります。これが動脈硬化の状態です。そして、プラークと呼ばれるコブをつくります。このコブが破れると血栓（血液のかたまり）ができます。血栓が心臓の血管でつまると、心筋梗塞・狭心症などの「虚血性心疾患」を招きます。この状態になって初めて「目に見える症状」になり、命を脅かすリスクがあります。脂質異常症、虚血性心疾患を防ぐためには、生活習慣を振り返ることが大きな一歩となります。



管理栄養士のちょっと気になる

たばこの先から出た煙を周りで吸いこむことを二次喫煙と言うよ。特に乳幼児～子どもへの害が心配…。



喫煙者の方は、たばこの害を十分理解したうえで吸っていると思いますが、周囲の方は知らぬ間にその害を受けています。たばこを吸っている人はフィルター越しですが、周囲の人はフィルターを通らない有害物質を吸い込んでしまいます。周囲の方のために、換気扇の下や家の外で吸っている方も、服などに有害物質をくっつけたまま家に戻れば、分煙の意味がありません。喫煙者の方はすでに肩身の狭い思いをされていると思いますが、2020年の東京五輪に向け、日本では今まで以上に喫煙マナーが問われているようです。

(管理栄養士 大山ちひろ)

たばこの先から出る煙にはさまざまな有害物質が含まれています。煙が消えた後にも、室内や服に有害物質がくっついたまま残っているほか、喫煙後の呼気の中にも有害物質が含まれています。これらを近くで吸い込んでしまうことをサードハンドスモーク(三次喫煙)と言います。

◎サードハンドスモークとは
友人がたばこを口にくわえ卓上ガスコンロで火をつけようとしていたので、「危ないから手持ってつけたら?」と伝えると「たばこは吸いながらじゃないと火がつかないんだよ。」と笑われたことがあります。たばこを吸ったことが無い私にとっては、とても驚いた出来事でした。
全国で喫煙率が一番高い北海道。その北海道の値より、豊浦町の喫煙率が高いことをご存知ですか? 豊浦町の男性の2人に1人、女性の5人に1人が喫煙者です。