★ みなさんの「健康な生活」をおてつだいする ★
ねまひる No.151
豊浦町総合保健福祉施設
〒049-5411 豊浦町字東雲町 16-1
TEL 83-2408 FAX 83-2477

コレステロール、高いままで大丈夫？

血液中にコレステロールが増えても自覚症状はありません。しかし、放っておくと、心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気を引き起こします。そのため、早めの段階で改善することが大切です。

【代表的な脂質】

・LDLコレステロール
肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っており、増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させる、悪玉コレステロール。

・HDLコレステロール
余分なコレステロールを回収して動脈硬化を抑える、善玉コレステロール。少ないと、血液中にコレステロールがあふれてしまい、動脈硬化を起こす可能性がある。

・中性脂肪
体脂肪の大部分を占めるもの。血液中の中性脂肪の値が１５０㎎/dl以上になると「高トリグリセライド血症」とされ、メタボリックシンドロームの診断基準にも盛り込まれている。

※健康診断で、「精密検査を受けてください」と言われたら、医療機関を受診しましょう！

早期受診をすすめる3つの理由

病気が進行すると・・・
①治療が難しくなる
②生活に大きな支障が出る
③医療費が高額になる　　可能性があります！

＜精密検査勧奨の基準値＞
LDLコレステロール：140㎎/dl以上
HDLコレステロール：34㎎/dl未満
中性脂肪：300㎎/dl以上

健診結果などに関して、質問・ご相談があれば保健センター（☎82-3844）までご連絡ください。