

＼ 放置しないで…！ ／

コレステロールと尿酸

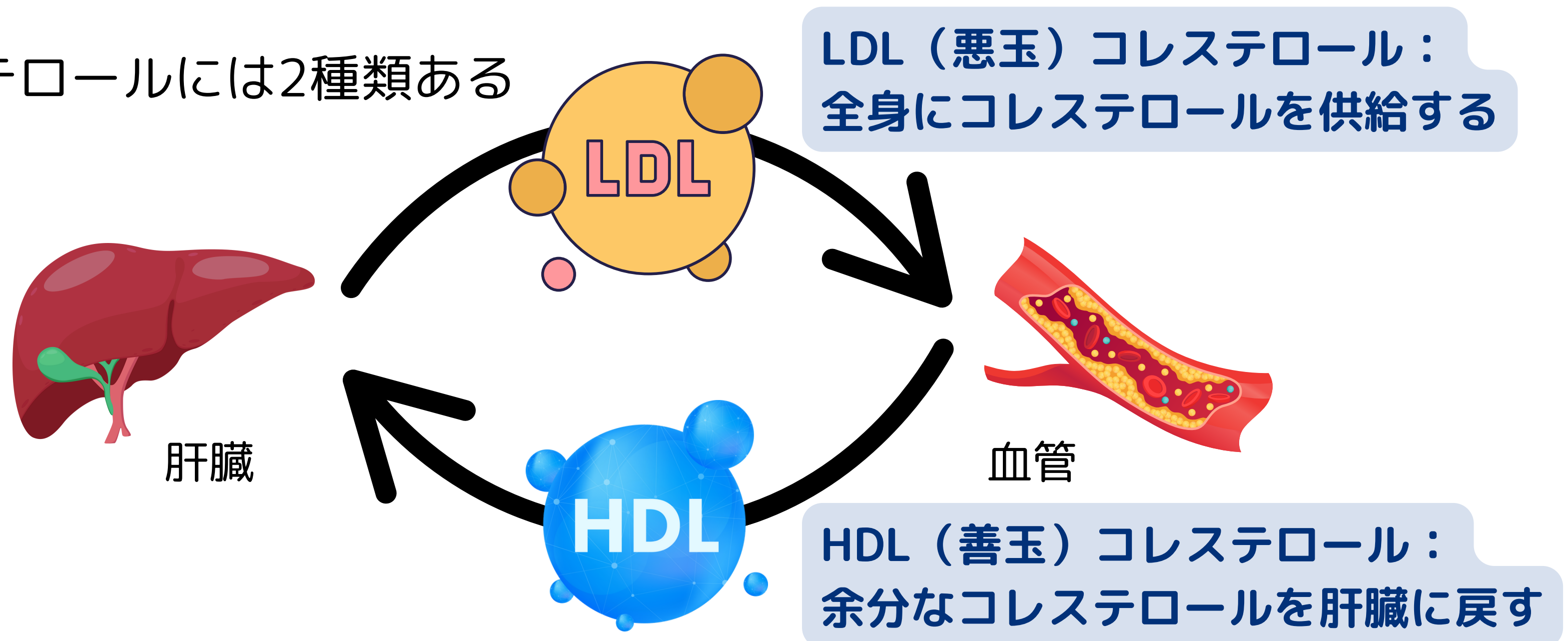
－ 生活習慣と健康リスクを見直す －

コレステロールとは？

▶細胞膜・ホルモンなどの材料となる脂質

コレステロール値は無症状のまま進行するため、軽視されがち！

コレステロールには2種類ある



なぜコレステロール値が問題になるのか？

コレステロール値は、動脈硬化の進展と大きく関係している！

体内のコレステロールの量は、LDLによる供給とHDLによる回収のバランスで成り立っている！

しかし、食事の過剰摂取などにより、LDLコレステロールが増えすぎたりHDLコレステロールが少なすぎたりすると、バランスが崩れる

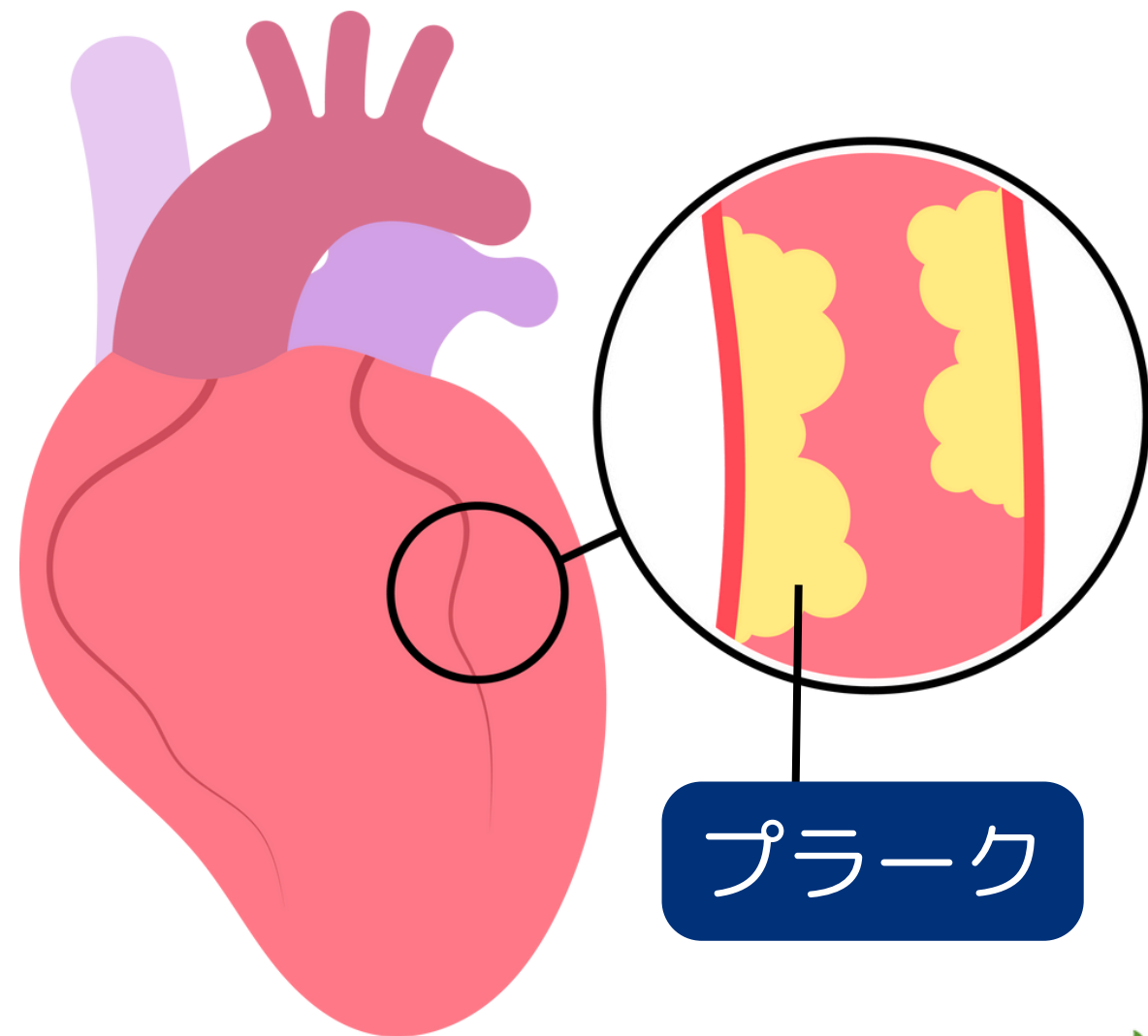
→その結果、**血管内にコレステロールが蓄積して血管を傷つけたり、血管の内側を狭める原因となる…**



動脈硬化

LDLの性質

LDLコレステロールは、**血管の壁に入り込む性質**をもっている！
そのため、LDLコレステロールが蓄積すると血管の壁にコブ（プラーク）ができ、血管の内側はどんどん狭くなっていく



- ①プラークができて血管が狭くなる
- ②プラークが破ける
- ③血栓（血の塊）ができて血管がつまる

血管が硬く、もろくなった状態を動脈硬化と呼び、進行すると、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞といった重大な病気を引き起こす！

コレステロール値が基準値を超えていると？

コレステロール値が基準値を超えていれば「**脂質異常症**」

日本動脈硬化学会では、LDLコレステロール、HDLコレステロールなどの基準値を定めており、いずれかひとつでも基準値から外れていると「脂質異常症」と診断される

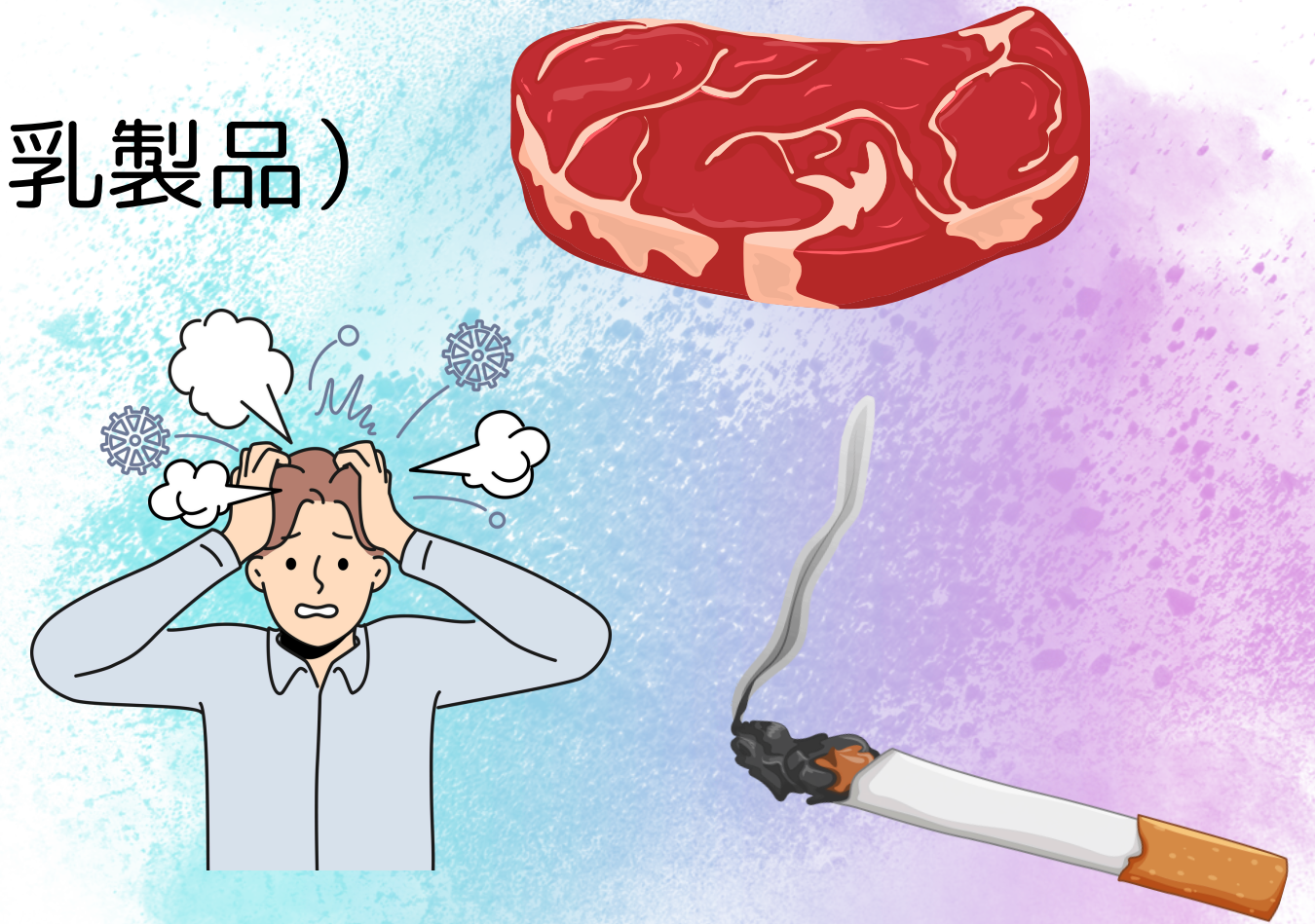
《脂質異常症の診断基準（空腹時に採血したデータ）》

- LDLコレステロール（悪玉コレステロール）・・・140mg/dL以上
- HDLコレステロール（善玉コレステロール）・・・40mg/dL未満
- トリグリセライド（中性脂肪）・・・150mg/dL以上
- Non-HDLコレステロール*・・・170 mg/dL以上

* Non-HDLコレステロール＝総コレステロール－HDLコレステロール
(日本動脈硬化学会『動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版』)

コレステロール値が高くなる原因

- 飽和脂肪酸を多く含む食事（肉・バター・乳製品）
- 運動不足
- ストレス
- 喫煙
- 遺伝要因（家族性高コレステロール血症）
- 女性ホルモンの減少



遺伝などの体質のほか、閉経後の女性は、女性ホルモンの減少に伴いコレステロール値が高くなりやすい。その場合は基準値を超えていたら、**早めに医療機関を受診するのがおすすめ！**

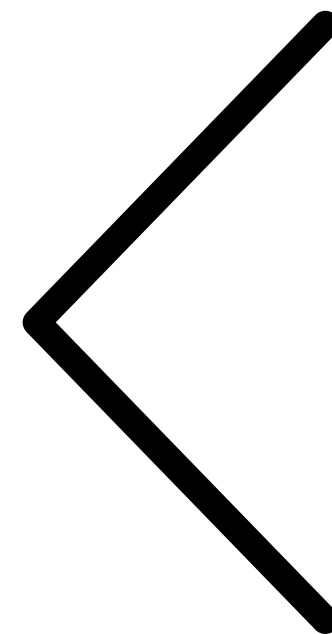
一方、食事や運動などの生活習慣が影響している場合は、**今日からでも改善することができる！**

コレステロールを上げないための食事のポイント

肉の脂身やバターなどに多く含まれている「飽和脂肪酸」は、コレステロールをさらに上昇させる！



肉や加工食品に多く含まれる
脂質の多い肉、卵、パーム油
バター・チーズなどの乳製品



魚油や植物油に多く含まれる
青魚（サバ、イワシなど）、ナッツ類
豆腐などの大豆製品、オリーブオイル

すでに、コレステロール値の異常が指摘されている人

LDLコレステロールが高い人

- ・ コレステロールや飽和脂肪酸の多い食品を控える
- ・ トランス脂肪酸を含む菓子類（マーガリン、クッキーなど）
- ・ インスタント食品を控える
- ・ 食物繊維（海藻、豆類、きのこ類など）を積極的にとる



HDLコレステロールが低い人

- ・ 食事では、バランスのよい食事を心がける
- ・ 食事以外の生活習慣が影響していることが多いため、運動や減量、禁煙を心がける

かかりつけ医にて薬を処方されている場合は医師の指示のもと服薬しよう！

運動を取り入れる

運動を無理なく効果的に行う

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を 1 日30分以上
あるいは 1 週間で 2 時間以上行くと効果的☆

運動する時間がない人や苦手な人は、普段の生活のなかで積極的に体を使う工夫をするとよい！

例)

- ・ エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使う
- ・ いつもより少し早足にする
- ・ 出かけるとき、近距離なら車や電車を使わずに歩く
- ・ デスクワーク中に肩回しやストレッチをする



尿酸値とは？

▶体内でプリン体という物質が分解されたあとにできる老廃物のことで、血液中の尿酸の濃度質

尿酸値は自覚症状がないからと放置すると、「痛風」になることも！

尿酸値の基準値：7.0mg/dL未満

基準値以上は、「**高尿酸血症**」となる。

また2.0mg/dL以下は尿酸の値が低いと判断され「**低尿酸血症**」となる

高尿酸血症は痛風に限らず、尿路結石や**心血管疾患、慢性腎臓病などの動脈硬化に関連した疾患のリスク**もある…



痛風とは？

痛風は女性より男性のほうが圧倒的に多い病気！

血液中に溶けきれなくなった尿酸が結晶となり
足の親指のつけ根や足首の関節などの部位に蓄積する

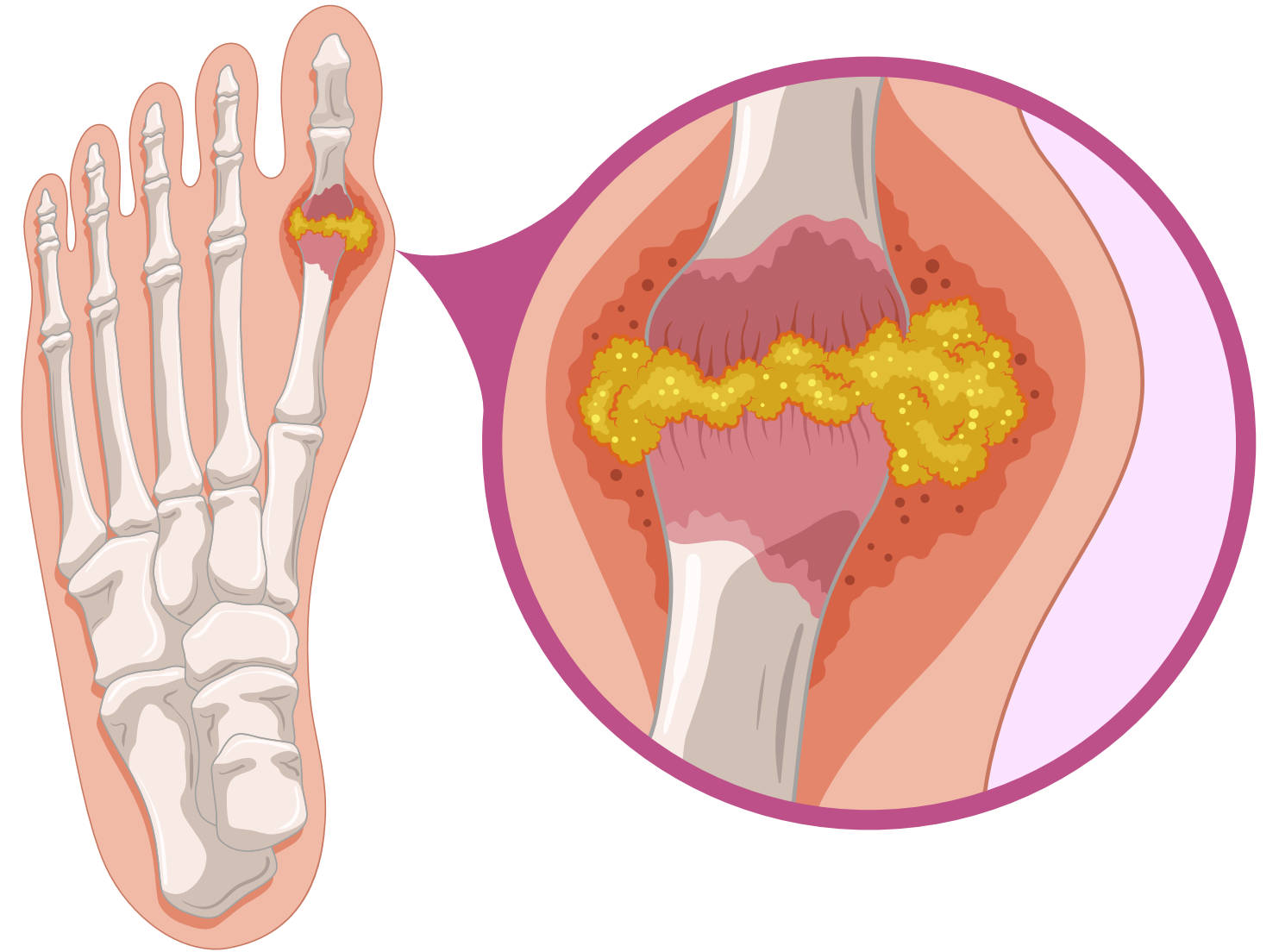


その部分に激しい炎症が起こる



針を刺すような激痛が生じる

痛風発作

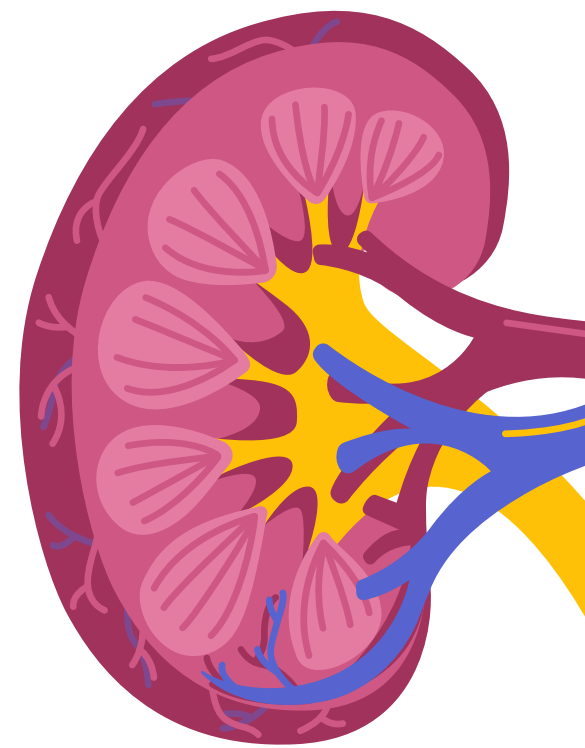


尿酸は臓器を破壊する

尿酸値が高い→尿酸結晶が析出

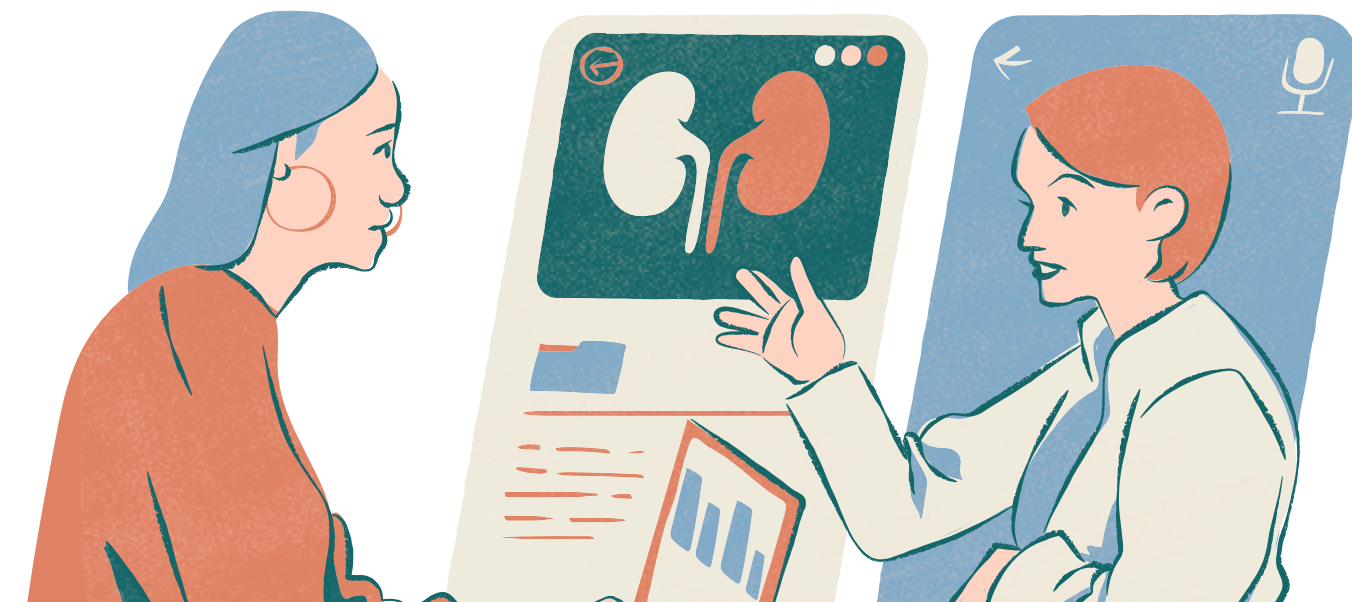


血管を内側から損傷→不可逆的な臓器障害



尿酸によるリスクは…

痛風 <<< 臓器障害



高尿酸血症の3つの原因

①プリン体のつくられすぎ

早食い、激しい運動、アルコールの飲み過ぎなど

②プリン体のとりすぎ

内臓肉、魚の干物、エビなど

③尿酸が身体からうまく排出されない

肥満、水分不足、アルコール摂取、遺伝など

尿酸をつくり出す**“プリン体”**の体内で**つくられる量**と
食品からとる量、尿酸の排泄機能が
尿酸値に大きく影響する！



企業としての健康支援例

- 健康診断後の保健指導の実施

→保健師による保健指導にて必要な情報提供および継続支援を行う

- 食堂での減塩・脂質制限メニューの提供

→コレステロールや尿酸値に限らず、食生活を見直すことは重要！

- 健康ポイント制度で生活習慣改善を促す

→減点ではなく、加点制度で従業員のやる気をUP！



まとめ

- コレステロールや尿酸値は**自覚症状が出にくいため軽視されがち**！
- 放置すると、**動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳卒中などの重大な疾患を発症**することもある！
- 放置せずに**生活習慣を見直すことが大切**！

従業員の健康を守ることが結果的に会社にとってプラスに働く！
パフォーマンスを上げて生産性を高めるためにも
健康で過ごせるようなサポートをしよう☆

