



動脈硬化のリスク大！

気になるコレステロールのはなし

2023年12月発行

コレステロールってどんなもの？

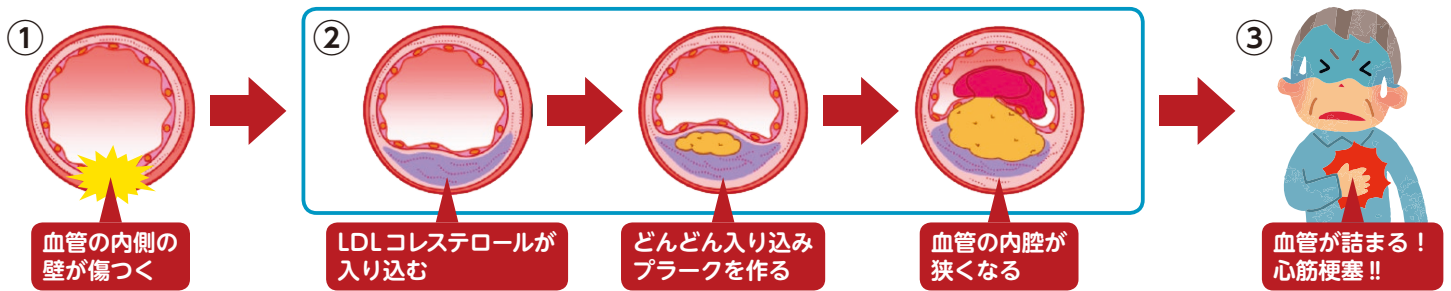
コレステロールは、全身の細胞膜やホルモンの成分になったり、栄養素の吸収に関わるなど、生命の維持にかかせない物質です。しかし、血液中に増えすぎると動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心臓病など、命にかかわる重篤な病気を引き起こしやすくなります。

LDLコレステロールと急性心筋梗塞の関係

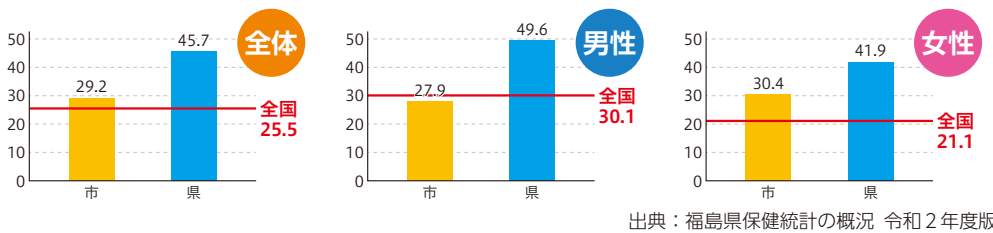
急性心筋梗塞の原因の大部分は、冠動脈（心臓の血管）の動脈硬化です。
動脈硬化とは、肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症や、喫煙習慣等によって引き起こされやすくなります。

- ①高血圧や高血糖により血管に負担がかかると、血管の壁に傷がつきます。
- ②傷ついた所から、LDLコレステロールが血管の壁のなかにどんどん入り込み、プラークを作ります。
プラークが大きくなると、血管の内腔（血液の通り道）が狭くなります。
- ③さらに、そのプラークが破裂し、そこに血栓ができると、血管が詰まり、心筋梗塞を引き起こします。

LDLコレステロールが高い場合は、医師に相談しながら、食事と運動に気を付け、それでも下がらない場合は、薬を内服し、コントロールすることが大切です。



急性心筋梗塞による死亡率(人口10万対) 令和元年



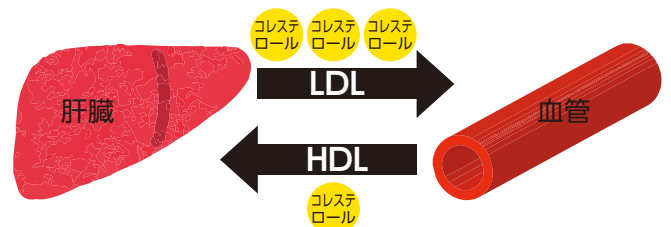
福島県は「急性心筋梗塞」で亡くなる方の割合が、全国トップクラスで、令和3年度はワースト6位！



急性心筋梗塞による死亡率は、県が高く、本市も全国に比べ高い率になっています。また、男性よりも女性の死亡率が高い傾向にあります。

悪玉と善玉のちがいは？

- LDL(悪玉)コレステロール
肝臓から全身の組織や細胞へ送り出される粒子で、多すぎると血管の壁に入り込み、動脈硬化の原因になります。
- HDL(善玉)コレステロール
体の細胞から使われなくなったコレステロールを肝臓へ運ぶ粒子で、動脈硬化を改善します。



生活面で気を付けること……次のページをチェック!!

生活の見直しで

LDL(悪玉)コレステロールを改善!

去年の健診でLDLコレステロールが130だったから、「良い」と聞いたものを取り入れてみた!

やったこと

- ①コレステロールゼロと書いてある油を、色んな食品にかけた。
- ②ごはんを減らした。
- ③たんぱく質も意識してとった。
- ④体重は毎日測った。
- ⑤散歩を15分した。

今年の健診



改善したと思ったLDLコレステロールは、まさかの142に悪化…どうして??

行動を振り返ってみましょう



①あぶら

植物性油脂

植物油は、コレステロールは元々「ゼロ」です!!

LDLコレステロールを下げる効果が期待できるあぶら

- サラダ油
- オリーブ油
- ごま油
- えごま油
- アマニ油
- MCTオイル
- なたね油



動物性油脂など

動物性油脂や、マーガリンやショートニングといった「トランス脂肪酸」は、血液中の中性脂肪やLDLコレステロールをあげやすく、動脈硬化を進めやすい食品です。

- バター
- マーガリン
- 肉の脂身
- ショートニング
- 豚脂(ラード)
- 牛脂(ハット)



どんなあぶらも、「摂れば摂るほど下がる」は間違いです!! あぶらは、どの種類も1g9kcalのエネルギーを持っているため、摂りすぎた分は脂肪に変わり、コレステロールに合成されやすくなります。

大さじ1杯
12g



②甘いもの

主食であるごはんやパン・麺類や、砂糖を含む食品を多く摂ることで、糖が血液中に余り、肝臓でLDLコレステロールに合成されやすくなる。

ごはん

砂糖なし
塩分なし
油なし



パン

砂糖あり
塩分あり
油あり



麺類

塩分あり



間食に多い甘いものには、砂糖類だけでなく、LDLコレステロールを上昇させやすい油脂も多く含まれています。

果物も適量に!



おすすめ



ごはんを減らして間食をしては逆効果です。摂取量が多い方は、減らす(必要量にする)ことで体重だけでなく、血糖値や中性脂肪・LDLコレステロールの減少に効果的です。自分に必要な量を、ゆっくり・よく噛んで食べることは、腹もちが良くなり、間食に手が伸びにくくなる効果もあります。

改善の基本は食事です。減塩を意識した「和食」を中心に、運動も取り入れても数値が

③たんぱく質

動脈硬化を進めやすいたんぱく質

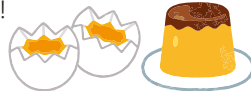
肉の脂身

- ・バラ肉 (100g中35gが脂質です！)
 - ・ホルモン
 - ・鶏の皮 など
- ※常温のお肉の、白い部分が脂身です。



たまご(鶏卵)

- ・卵の摂りすぎが続くと、LDLコレステロールが上昇しやすいと言われています。
- ※卵としてとる以外に、お菓子や食品に含まれるものにも要注意!!



丸ごと食べる魚類は、内臓を摂取するため量に注意!!



たんぱく質は体の材料であり、必要な食品ですが、摂取するたんぱく質の種類によってLDLコレステロールは変化します。肉類は種類によって上げやすいものがあるため、大豆及び大豆製品・魚類を積極的に取り入れることをお勧めします。

④体重管理

まずは、毎日同じ条件で(例えば朝いちばんで)体重を測り、記録する習慣をつけて、自分の生活のクセを見つけましょう。

「食べる順番」で体に優しいダイエット

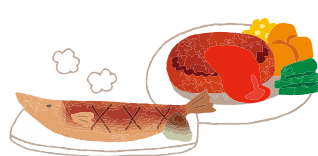


肥満者は、総エネルギー摂取量を制限し、適正な体重を維持することが必要です。

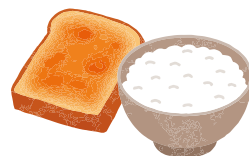
①野菜 (食物繊維)



②たんぱく質 (肉・魚・卵・大豆製品)



③主食 (ごはん・パン・麺)



減量は、数値や血圧の改善のために大事ですが、リバウンドしては逆効果! 無理な目標を立てず「体重または腹囲長の3%以上の減少を、3~6か月」で確実に実行し、継続していくことが大切です。

⑤運動習慣

有酸素運動を継続して行うことで、総コレステロール・中性脂肪は減少し、HDL(善玉)コレステロールは上昇しやすくなります。さらに、週150分以上の運動は、LDLコレステロールも低下すると言われています。

効果が出やすい目安♪



【種類】有酸素運動を中心に(ウォーキング・水泳・スロージョギングなど)

【強度】中程度以上を目標に(体感として「らく」~「ややきつい」)

【頻度・時間】毎日合計30分以上(少なくとも週に3日は実施)

※運動の前後には、ストレッチやマッサージを忘れずに!!



「運動の前後はストレッチを」
倉津LEADホームページ



運動以外にも、日常生活で座っている時間を短くして、活動時間を増やすことを意識しましょう。運動のタイミングは、食後1時間が最もおすすめです。

痛みがある時は無理しない×

改善しない場合は、医師に相談し、薬物療法も血管を守る手段として検討しましょう。

今年度も「健康づくり対抗プロジェクト」を実施しました!

令和5年8月下旬からの約1か月間、20～64歳までの市民の方を対象とした健康づくり対抗プロジェクトを開催しました。個人部門(75名)と、グループ部門(11グループ)で、それぞれの目標達成に向けて約1か月の生活改善に取り組み、取組期間の前後に体組成と血管年齢の測定を実施し評価しました。10月には入賞者の方の表彰式を行いました。



測定会と目標設定の様子

参加された方は
平均**1.2kg**体重が
減少しました!

ご協賛いただいた企業

- ・住友生命保険相互会社 様
- ・明治安田生命保険相互会社 様
- ・第一生命保険株式会社 様
- ・大塚製薬株式会社 様



表彰式の様子

参加者の方の取組事例

運動

「毎日決まった時間に筋トレを行い、さらに仕事のすきま時間にもちょっとした筋トレやストレッチを行った。」

- 筋トレは筋力を高めるだけでなく、心血管系の病気の予防にもなります!
- ストレッチは、「時間は最低20秒」「呼吸を止めないようにする」を意識して取り組みましょう!

GOOD!

食事

「リバウンドが怖いので、食事を抜いたりせず、健康的に痩せることを目標に取り組んだ。」

- 過剰な糖質制限などの減量は、効果が出やすいですが、エネルギー不足になると体は「飢餓状態」と認識します。すると食事内容を戻した途端にエネルギーを脂肪として蓄えようとし、あっという間にリバウンドします。減量は長期的に取り組みましょう!

GOOD!

記録

「食事の記録をつけて、1週間まとめて振り返りました。」
「アプリをダウンロードし、体重や食事の記録をするようになった。」

- 食事や体重を記録し、「見える化」をすることで、「昨日食べ過ぎたから今日は注意しよう」など、意識することができます!

GOOD!

食事

「たんぱく質が不足しないように意識して適量を食べました。」

- たんぱく質が不足して筋肉が減ると、糖が筋肉に貯蔵されず、血糖値が上昇しやすくなります。減量中も適切な量のたんぱく質を摂取しましょう。

GOOD!

プロジェクトに参加された方の感想

食事

最初は野菜と魚の缶詰のみの極端なダイエットをしようと思っていましたが、続くことなく断念しました。方向転換して、妻の協力も得ながらバランスの良い食事と甘いものを控えることで体重を減らすことができました。妻に感謝です!

実際の食事内容



運動

筋トレは無理な重量で行うのではなく、自分に可能な重量で回数をこなす方法が効果的だとわかりました。