

**応援します！
 職場の健康づくり！！**

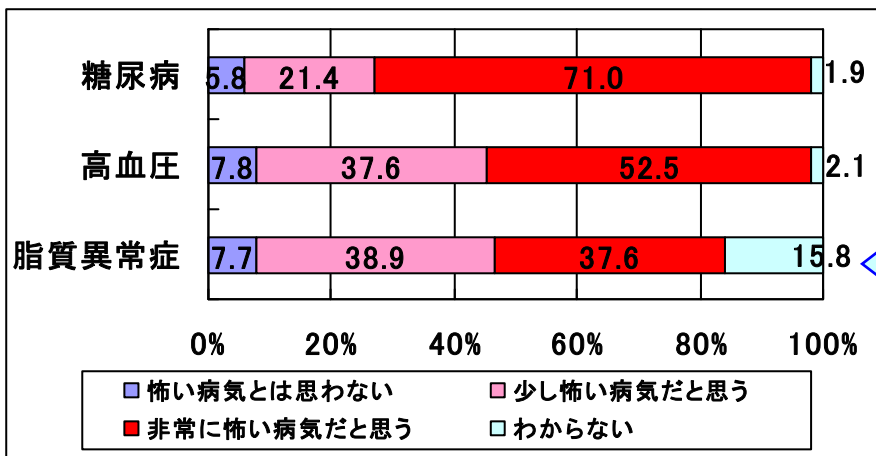
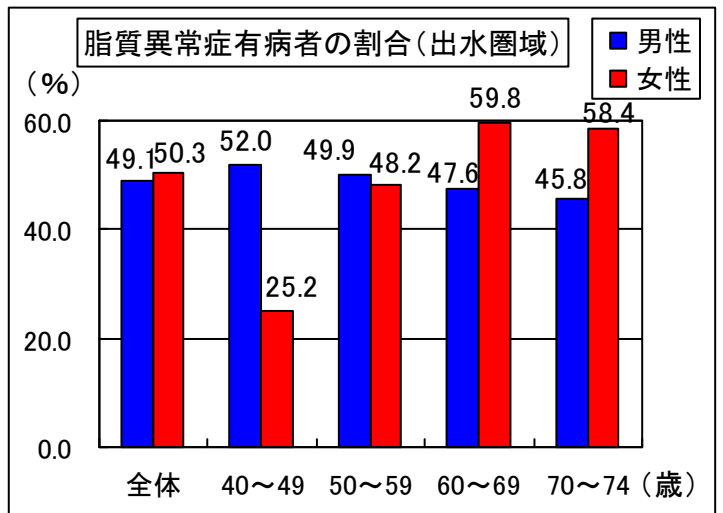
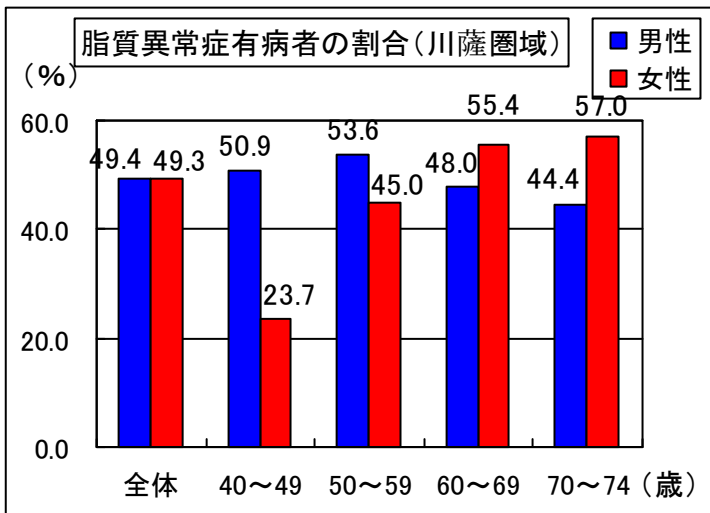
**40歳以上の2人に1人は“脂質異常症”
 有病者です！** (平成23年度特定健診データ集計より)

この通信は、働き盛りの方々が健康で安心して働くことができるように、健康づくりに関する情報等を発信するものです。少しでも、皆様の健康づくりに役立てていただければ幸いです。

健診で“脂質異常症”と言われたことはありませんか？

“脂質異常症”有病者は、女性は年代が高くなるにつれてその割合が増加していますが、男性では川薩圏域(薩摩川内市, さつま町), 出水圏域(阿久根市, 出水市, 長島町)ともに、40歳代で、すでに5割を占めています。若いうちからの生活習慣病対策が重要です！

(出典：県脳卒中対策プロジェクト関係資料)



表からも分かるように、高血圧や糖尿病に比べると、“脂質異常症”は軽視される傾向があって、その怖さが認識されていません！「わからない」という回答も一番多く、高血圧や糖尿病に比べると病気の本质が知られていないことが問題です！！

(出典：内閣府「生活習慣病に関する世論調査結果」平成12年)

そもそも“脂質異常症”って、何？

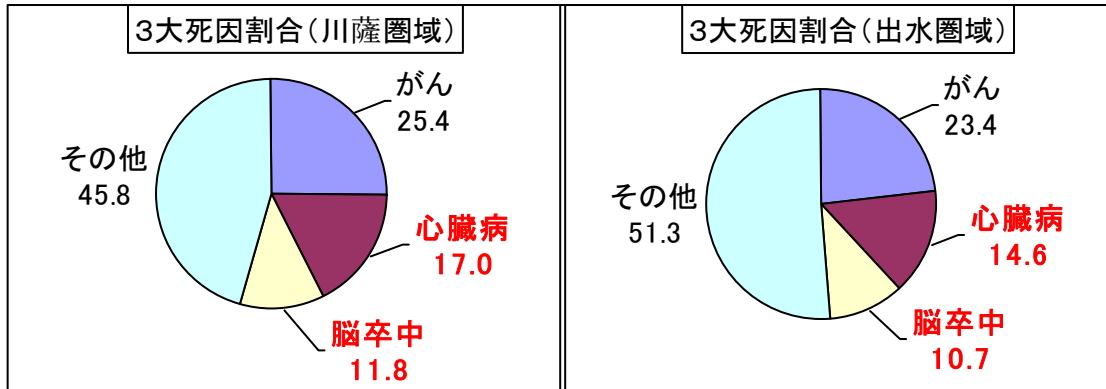
血液中の脂質(コレステロールや中性脂肪)が、多すぎる病気のことです。以前は、「高脂血症」といわれていました。

“脂質異常症”の診断基準(空腹時採血)

LDL(悪玉)コレステロール	140 mg/dℓ以上	高LDLコレステロール血症
	120~139 mg/dℓ	境界域高LDLコレステロール血症
HDL(善玉)コレステロール	40 mg/dℓ未滿	低HDLコレステロール血症
中性脂肪(トリグリセライド)	150 mg/dℓ以上	高トリグリセライド血症


(出典：日本動脈硬化学会『動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版』より)

普通は血液検査をして初めて分かる病気です。この“**脂質異常症**”は**自覚症状がない**ため、その危険性になかなか気づかないことが多いです。脂質異常症の状態が続くと、動脈硬化が進み、血液の流れが悪くなったり、血管がダメージを受けたりして、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などを発症する恐れがあります。(右図参照)



川薩圏域、出水圏域の死因の第2位と第3位を占めているのは、狭心症や心筋梗塞などを含めた“**心臓病**”と、脳出血や脳梗塞などの“**脳卒中**”です！(出典：平成24年人口動態統計)

これらはどちらも、動脈硬化等が原因となって起こる血管の病気です。高血圧が動脈硬化の大きな危険因子の一つだということはよく知られていますが、“**脂質異常症**”も**重大な危険因子**です。自覚症状はまったくなくても、早く見つけて生活習慣の改善や必要時は治療をすることが重要です！！



知って得する “脂質異常症” Q&A

Q. “脂質異常症”を防ぐにはどうしたらいいの？

A. “食事”とならんで重要なのが“運動”です。なぜ“運動”が重要かというと、次の3つの点に大きな理由があります。

<その1>とりすぎたエネルギーを消費し、脂肪分が皮下や内臓に蓄積されるのを防ぎます！

<その2>血行を促して血管の弾力をよくしたり、血管を広げるなどして、血圧を下げ、動脈硬化を防ぎます！

<その3>体内での脂肪の流れがよくなるように調節する酵素の一つ(リパーゼ)を活性化させ、LDLコレステロールを減らしてHDLコレステロールを増やします！

～ 運動を行うときの3大注意点 ～


健康のための運動ですので、無理して体調を崩したら逆効果。体調に合わせて柔軟にやりましょう！

①体調や天気などの状況を総合的に考えて、条件が悪いときには無理せず休む。

②軽い柔軟体操やストレッチによるウォーミングアップとクーリングダウンを忘れずに！

③水分補給はこまめに、十分に！お茶やスポーツドリンク入りボトルなどを携帯しましょう。(ただし、運動をしないときに、スポーツドリンクを飲みすぎることは、糖分の取りすぎにつながるおそれがあるので注意しましょう。)

有酸素運動が効果的だよ！ウォーキングから始めてみない？



適度な運動

<問い合わせ先>
 北薩地域振興局保健福祉環境部(川薩保健所)健康企画課健康増進係：古屋
 〒895-0041 薩摩川内市隈之城町228-1 TEL：0996(23)3165 FAX：0996(20)2127
 E-mail：kita-kenkou-kenzou@pref.kagoshima.lg.jp