

●脂質異常症 その2

前回はなぜ脂質異常症に注意しなければいけないのかについて話しました。今回は健康診断や日常の受診において脂質異常を指摘されたときどのように対応したら良いかについて話します。

平成23年に行われた厚生労働省の調査では、死因別死亡数の割合で1位Ⅱがん(28・5%)、2位Ⅱ心疾患(15・5%)、3位Ⅱ肺炎(9・9%)、4位Ⅱ脳血管疾患(9・9%)と報告されています。2位、4位の心疾患、脳血管疾患を合わせると1位のがんと同じくらいの死亡数になります。心疾患、脳血管疾患(心筋梗塞や脳梗塞)の大多数は動脈硬化が原因で起こっており現代の日本における医療では動脈硬化を予防することが大事な要素として挙げられます。

前回述べたように脂質異常症を放っておくと動脈硬化の進行につながるため、血液検査での基準値は動脈硬化を進行させないレベルで設定されていると言ってもいいと思います。

○脂質異常症の診断基準

※空腹時採血にて

①悪玉コレステロール(LDLコレス

テロール)値が高い(140mg/dl以上)
②善玉コレステロール(HDLコレステロール)値が低い(40mg/dl未満)
③中性脂肪値が高い(150mg/dl以上)

また動脈硬化の進行には脂質異常症のみでなく、糖尿病、高血圧、メタボリックシンドローム、喫煙などいろいろな因子が関わっています。そういった因子が組み合わさってしまうと動脈硬化はさらに進行してしまいます。日本動脈硬化学会ではその他の因子を認める際には脂質異常の基準値を厳しく設定するように勧告しています。

脂質異常に対しては食事療法、運動療法、薬物療法である程度コントロールしていくことができますが、心筋梗塞や脳梗塞を起こしてしまえば治療はより困難なものになります。

そういったことにならないようにするために症状が何もないから大丈夫と思わず、一度医療機関を受診しその人その人の健康状態から必要な治療の方針について相談することが大切になってきます。

【岩国市医師会】

食推さんの

食べてみんさい
おいしいけえ！

一品に加えてみて

帆立貝とキャベツのスープ

材料 (4人分)

- ・帆立貝(缶詰) …1缶(70g)
- ・キャベツ…100g
- ・水…3カップ
- ・顆粒コンソメ …小さじ1
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・パセリ…適量

●エネルギー 23kcal/人 ●塩分 0.2g/人

作り方

- ①キャベツは1cm位の角切りにする。パセリはみじん切りにする。
- ②鍋に水と顆粒コンソメを入れて火にかけ、キャベツと、帆立貝缶詰を汁ごと加える。キャベツが軟らかくなったら、塩、こしょうで味を調える。
- ③器に盛り、パセリを散らす。

★ひとことポイント★

帆立貝の味がよく出て、春キャベツとの相性バツチリ。とても美味しいスープです。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会

