

あすなる薬局だより



脂質異常症を防ぐ日常生活

2014.10

脂質異常症の治療は生活習慣の改善と薬物療法が基本です。生活習慣の改善は、血中の脂質を下げるだけでなく、動脈硬化が進むのを防ぐのが目的です。

○禁煙をしましょう



たばこに含まれるニコチンは交感神経を刺激させるため、血圧や心拍数が上がり心臓に負担をかけます。また、中性脂肪の原料となる血液中の遊離脂肪酸を増やす作用もあります。さらに、たばこを吸うと血液中のコレステロールが酸化されて粥状動脈硬化が進行することや、HDL（善玉）コレステロールの濃度が低くなることも知られています。これらはいずれも動脈硬化を促進します。動脈硬化は心臓病や脳卒中の原因となりますので、1日も早く禁煙することをお勧めします。

○運動量を増やしましょう

運動をすると、



- ・とりすぎたエネルギーを消費し、皮下脂肪や内臓脂肪が増えるのを防ぎます。
- ・血行を良くして、動脈硬化を防ぎます
- ・LDL(悪玉)コレステロールを減らして HDL(善玉)コレステロールを増やします。

運動は、有酸素運動が効果的です。楽しく、自分に合った、長く続けられる運動を選ぶことが重要です。誰にでも勧められるのは、ウォーキングです。また、スクワットなどの筋力トレーニングも無理のない範囲で取り入れると、筋力が向上して代謝が良くなるといわれています。ただし、運動を始めるときは、主治医と相談してからにしてください。

○適正体重を維持しましょう

適正体重かどうかは、BMI（体格指数）で評価します。

$$\text{BMI} = \text{体重(Kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

例) 体重 50kg、身長 150cm の場合

$$\text{BMI} = 50(\text{kg}) \div 1.5(\text{m}) \div 1.5(\text{m}) = 22.2$$



BMI が 22 だと最も病気になる確率が低く、理想的です。BMI が 25 以上だと肥満です。また、BMI が正常でも、ウエストが男性で 85 cm 以上、女性で 90 cm 以上あると、内臓に脂肪がたまっている疑いがあります。

○ストレスを溜めないようにしましょう

ストレスがかかると交感神経を刺激して血管を収縮させ、血圧が上がります。また、体内でカテコールアミン等の物質が沢山作られ、コレステロール濃度や血糖値が高まります。また、ストレスがかかると暴飲暴食をするなど、生活習慣にも悪い影響が出てきがちです。日ごろからストレスを上手に解消・発散させる方法を身につけておきましょう。

参考文献：厚生労働省 HP

お近くのあすなる薬局にご相談ください。

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。(お薬によっては時間がかかります)

薬・健康食品・サプリメント等についてのご相談を受け付けています。

(甲府)055-228-4024 (巨摩)055-283-3050 (石和)055-263-1568 (武川)0551-26-3800 (大月)0554-20-1301