

OBP クリニックだより

脂質異常症

脂質異常症とは、血液中の中性脂肪やコレステロールなどの値が、正常域をはずれた状態をいいます。動脈硬化の主な危険因子であり、放置すれば脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化症疾患をまねく原因となります。2017年6月、日本動脈硬化学会の「動脈硬化性疾患予防ガイドライン」が5年ぶりに改訂されました。

主な改定点

- ◇ 二次予防における高リスクの病態での LDL コレステロール管理の厳格化
(高リスク病態とは、急性冠症候群(急性心筋梗塞、不安定狭心症など)、家族性高コレステロール血症などを指します)
- ◇ 動脈硬化性疾患の高リスク病態として、高尿酸血症や睡眠時無呼吸症候群が追加

脂質異常症診断基準 (空腹時採血)

LDL コレステロール	140mg/dL 以上	高 LDL コレステロール血症
	120-139mg/dL	境界域高 LDL コレステロール血症
HDL コレステロール	40mg/dL 未満	低 HDL コレステロール血症
トリグリセライド (中性脂肪)	150mg/dL 以上	高トリグリセライド血症
non-HDL コレステロール	170mg/dL 以上	高 non-HDL コレステロール血症
	150-169mg/dL	境界域高 non-HDL コレステロール血症

動脈硬化性疾患を予防するためには

1. 禁煙
2. 食生活の是正
3. 身体活動の増加
4. 適正体重の維持

食生活改善のポイント

- 総摂取エネルギーは適正に
特に中性脂肪が高い場合は、カロリーの摂りすぎに気をつける。
- 「栄養バランスの良い食事」を
- 1日のコレステロール摂取量を 200mg/日 以下にする
コレステロールを多く含む食品(卵・レバーなど)やコレステロールを増やす食品(脂身の多い肉、ケーキ、チョコレートなど)の摂りすぎに注意する。
- 多価不飽和脂肪酸や食物繊維を多く含む食品を積極的に摂る(魚肉、大豆製品、海藻、野菜類など)

生活習慣の改善をしても、中性脂肪やコレステロールの数値が良くならない場合は、薬による治療を併せて行います。

脂質異常症でお悩みの方は、お気軽に当クリニックまでご相談ください。

脳梗塞・心筋梗塞が心配な方に

～ 脳梗塞・心筋梗塞リスク検査『LOX-index®』検査 ～

LOX-index（ロックスインデックス）検査とは？

動脈硬化の進行から、将来の脳梗塞、心筋梗塞の発症までを予測できる脳梗塞・心筋梗塞の発症リスク検査です。

採血でできます。

LOX-index 値が高い場合

LOX-index の値が高いと動脈硬化が進行し、脳梗塞・心筋梗塞が将来的に発症するリスクが高まります。値が高くなる要因として、生活習慣（喫煙、過食、過度の飲酒等）、ストレス、運動不足等があります。

LOX-index 検査を受けて、ご自身のリスクを把握し、リスクに合わせた予防対策を始めましょう。

検査をおすすめしたい方

- ご家族に脳梗塞・心筋梗塞にかかった人がいらっしゃる方
- 血圧、LDL コレステロール、血糖値が高めで動脈硬化が気になる方
- 将来の脳梗塞、心筋梗塞が心配な方
- 40 歳以上の方で、喫煙している方、肥満が気になる方

検査費用

12,000 円（税別）

LOX-index 検査に関するご予約・お問い合わせ

OBP クリニック 健診受付 06-6941-8687

