



シニアこそ競争力。



2021年度 安全衛生委員会資料

脂質異常症について

脂質異常症とは

血液中に含まれているコレステロールや中性脂肪の量に異常が見られる状態のこと

▼脂質異常症の診断基準(空腹時採血)▼

日本動脈硬化学会
「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版」

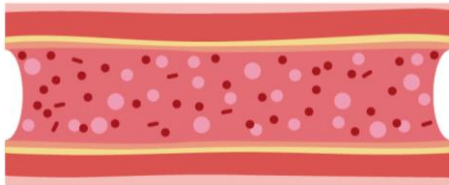
健診結果で確認する項目	基準値	
LDLコレステロール	140mg/dL以上	高LDLコレステロール血症
	120~139mg/dL	境界域高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール	40mg/dL未満	低HDLコレステロール血症
トリグリセライド(中性脂肪)	150mg/dL以上	高トリグリセライド血症
non-HDLコレステロール (総コレステロール -HDLコレステロール)	170mg/dL以上	高non-HDLコレステロール血症
	150~169mg/dL	境界域高non-HDLコレステロール血症

上記表に1つでも当てはまれば**脂質異常症**となります。

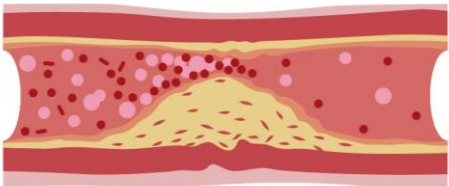
LDLコレステロール

LDLコレステロール(悪玉コレステロール)は、肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割があります。増えすぎると動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞を発症させます。

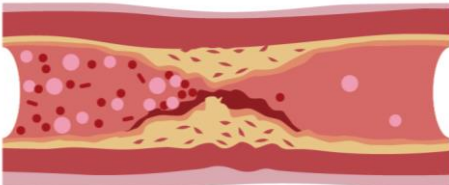
健康な血管



動脈硬化が進んだ血管



血栓ができている血管



動脈硬化の進み方

1. 健康な血管の内側に何らかの理由(高血圧・高血糖など)で傷ができると、そこにLDLなどが入り込みます。
2. 入り込んだLDLは、身体に異物と認識されるため、異物を食べる細胞が集まります。その残骸がプラーク(沈着物)となります。
※プラークは、粥のようにドロドロしているため、粥腫(アテローム)と呼ばれます。
3. プラークが大きくなり、血管の内側をどんどん狭くします。
4. プラークが破れると、そこを修復するために血小板が集まり、血栓ができます。
5. 血栓が大きくなると、更に血管の内側が狭くなります。

大きくなった血栓が血管を詰まらせると閉塞です。
この血栓が剥がれて他の血管に詰まると塞栓です。

◀ この血管の壁は硬くて脆い

HDLコレステロール

HDLコレステロール(善玉コレステロール)は、余分なコレステロールを回収して、肝臓に戻す働きをします。LDLコレステロールは動脈硬化を促進させるのに対し、HDLコレステロールは、動脈硬化を抑制する働きがあります。

HDLコレステロールは減りすぎに注意しましょう。

HDLコレステロールが低い原因は？

肥満・喫煙・運動不足

HDLコレステロールを増やすには？

適度な減量・禁煙・有酸素運動



BMI22を目標に体重管理
毎日朝晩、決められたタイミング
に体重測定をしましょう。
※目安です。主治医に相談して決めましょう



汗ばむ程度の運動を毎日
できれば筋トレ・ストレッチ・有酸素
運動を組み合わせましょう。

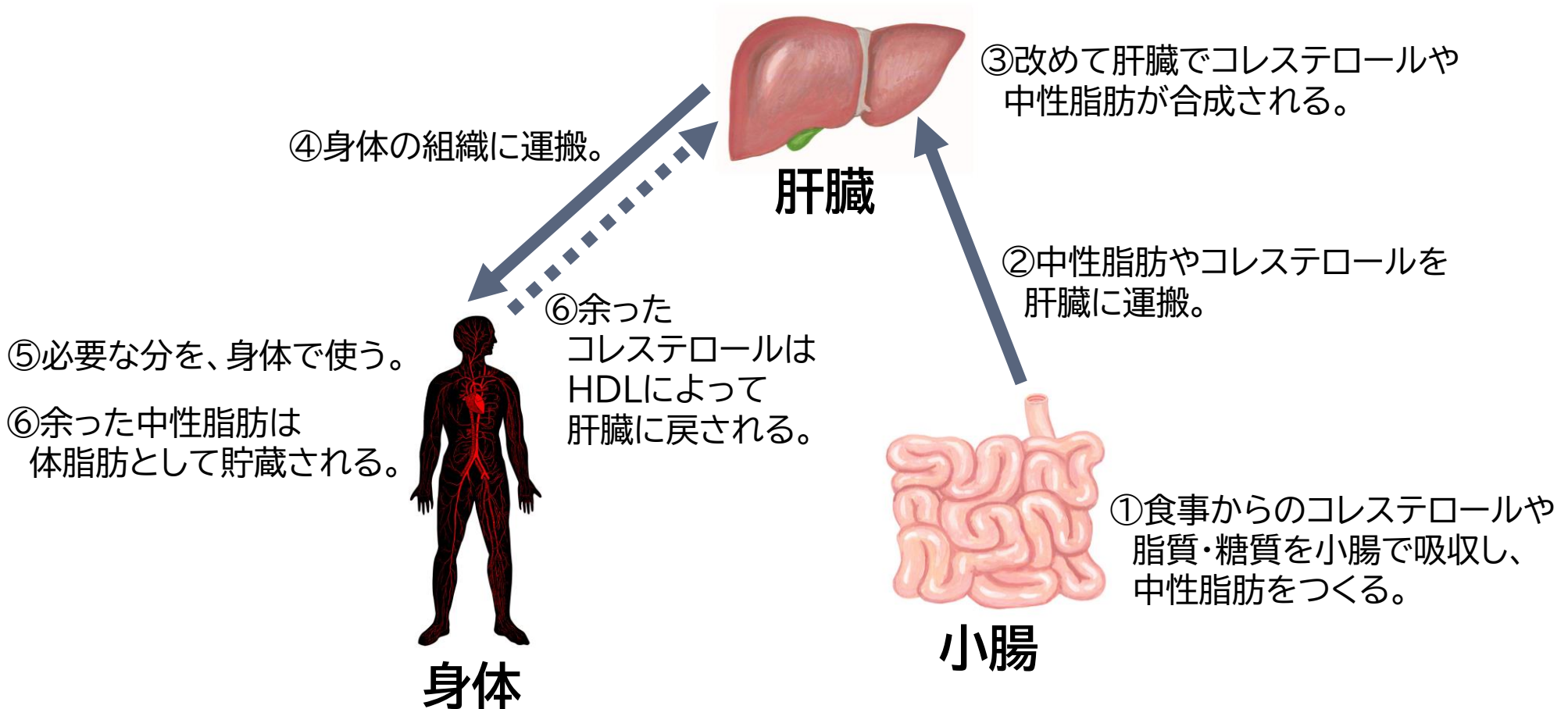
近年注目されているL/H比

LDL÷HDL=1.5以下が理想！

1.5以下	きれいで健康な状態
2.0以上	動脈硬化が疑われる
2.5以上	血栓ができている可能性あり

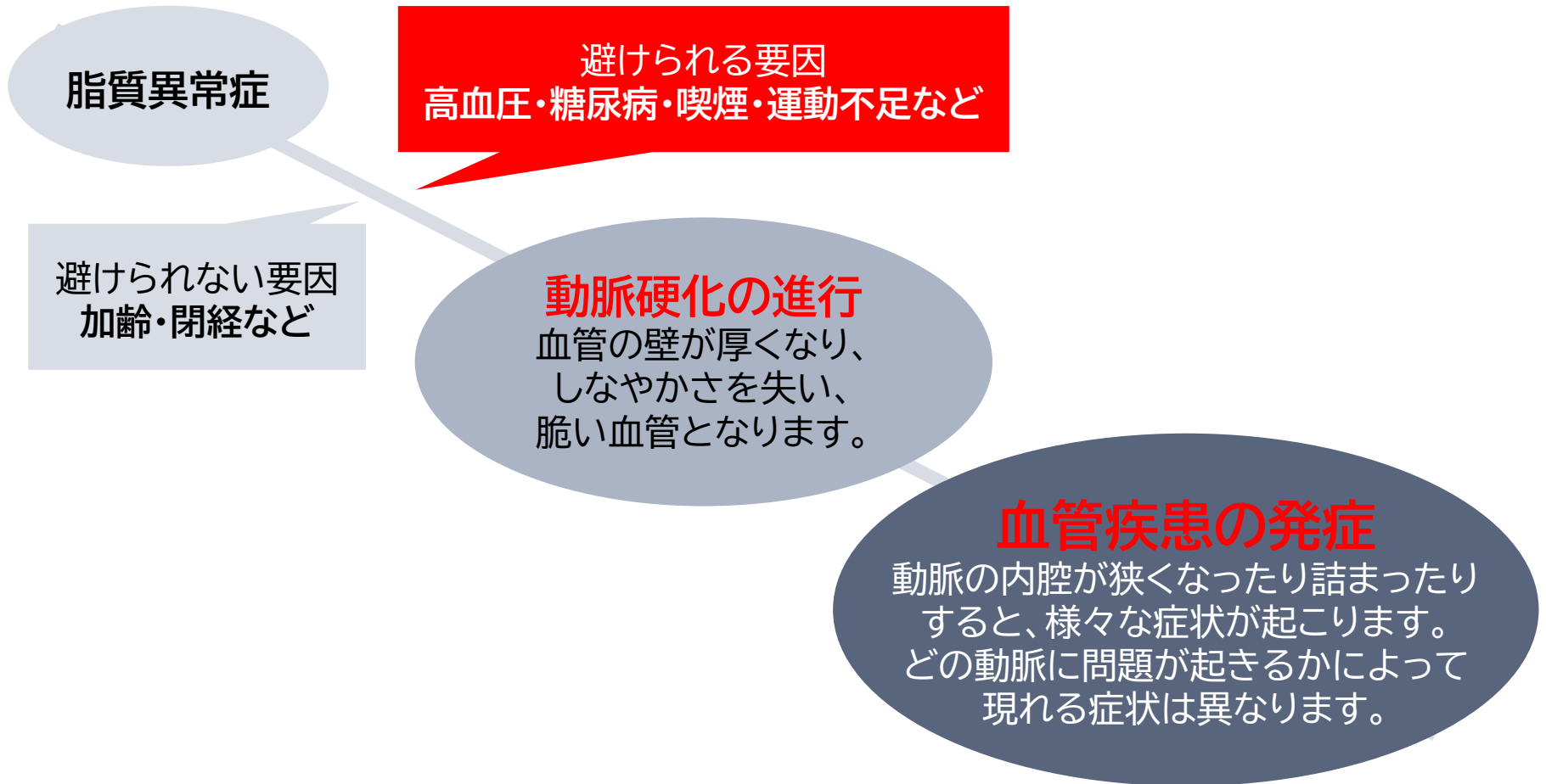
中性脂肪

中性脂肪は、身体を動かすのに大切なエネルギー源となりますが、摂取しすぎると体脂肪として蓄えられ、肥満の原因となります。



放っておけない脂質異常症

脂質異常症を放置すると、命に関わる疾患に繋がります。



引き起こされる血管疾患

問題が起きる血管によって、症状は異なります。

脳の動脈なら「脳梗塞」

発症から4時間以内であれば、
血栓を溶かす薬で治療が可能です。
症状:ろれつが回らない・意識の
低下・歩けない・麻痺やしびれ

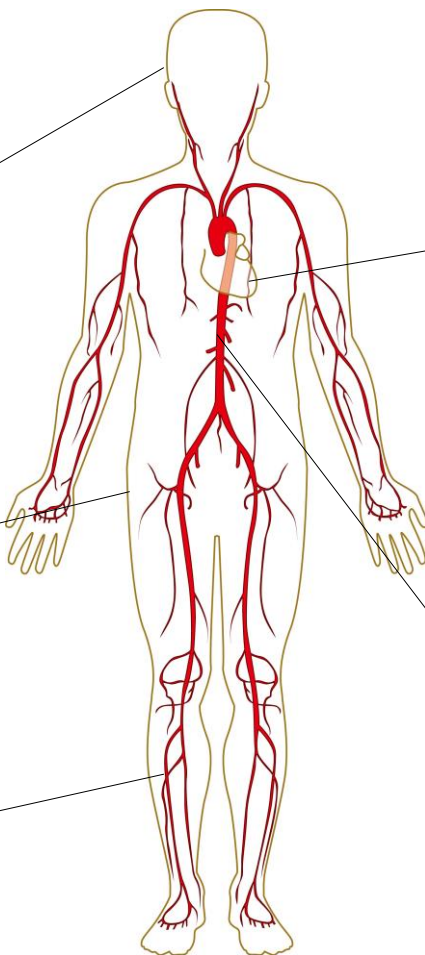
腎臓の動脈なら「慢性腎臓病」

腎機能を低下させる要因は様々です。
腎臓には細かい血管が沢山あり、
動脈硬化が進んでいると、
腎機能も落ちやすくなります。

足の動脈なら

「下肢抹消動脈疾患」

症状:足の冷え・しびれ・歩行時の痛み



心臓の動脈なら 「心筋梗塞」「狭心症」

心臓が酸素不足となる状態です。
心臓に血液を送っている冠動脈が詰まると
心筋梗塞、詰まりかけると狭心症となります。

症状:胸痛・背部痛・動悸・息切れ

胸腹部の動脈なら 「大動脈瘤」「大動脈解離」

大動脈の壁が弱くなると、そこにこぶ(瘤)
ができます。また、血管の内膜が破れ、
血液の通り道が2つできる状態が解離です。

症状:瘤の場合、
自覚症状が無い場合が多いため、
定期的に検査をすることが大切です。

健診結果が届いたら

Step.1

結果の確認

健康診断の結果を確認します。
基準値と自分の結果を照らし合わせましょう。

Step.2

受診

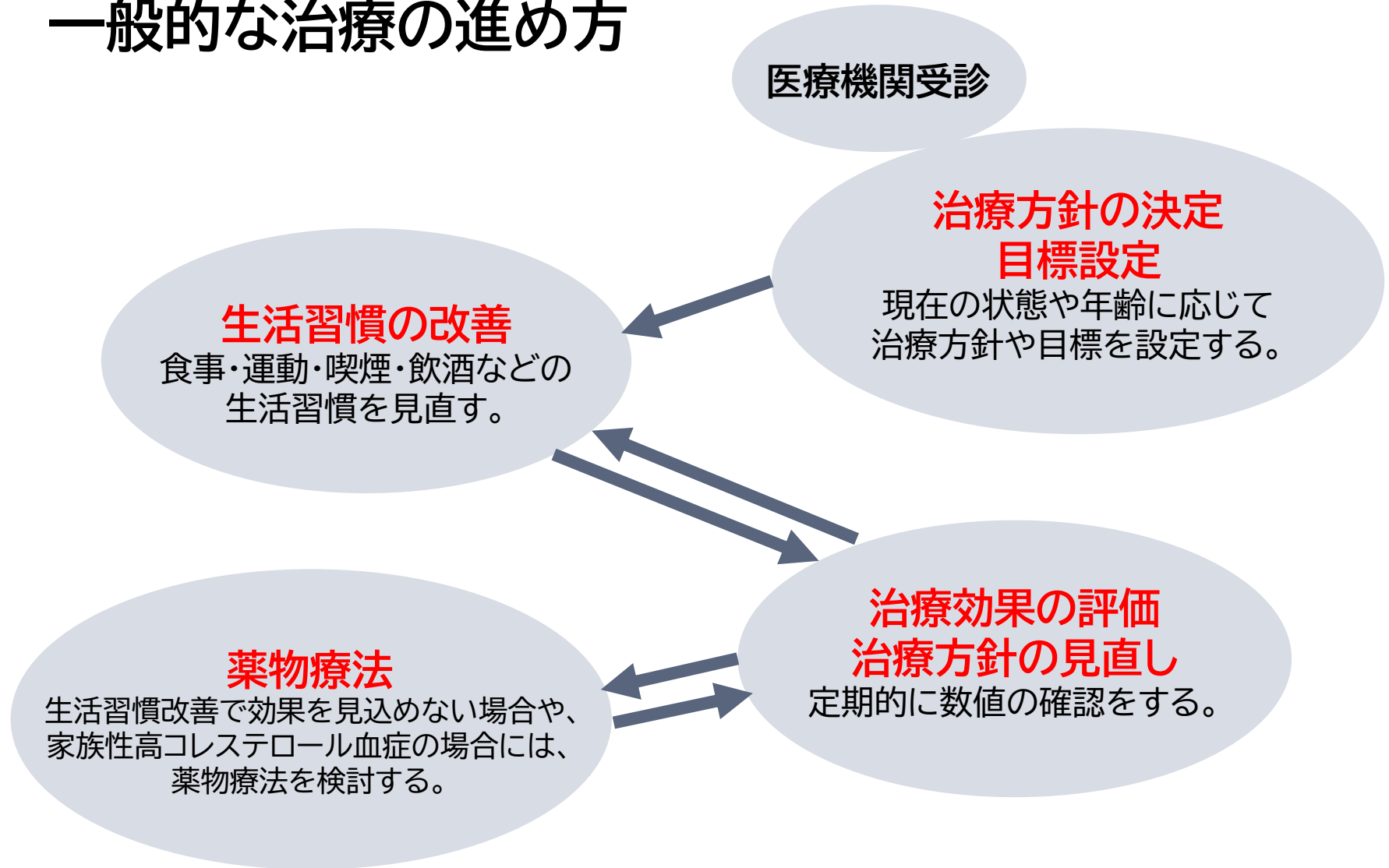
健康診断の結果に【要受診】【要精密検査】などの受診を促すコメントがある場合、早めに受診しましょう。
まずは、受診しやすい近隣の内科クリニックでOK。
健康診断の結果を持参しましょう。

Step.3

治療方針の決定

医師と治療方針を決定します。
必要に応じて専門医を紹介されます。

一般的な治療の進め方



まとめ

- ◆健康診断の結果を見て受診を促すコメントがある場合、**早めに受診**しましょう。
- ◆動脈硬化は、死に繋がる疾患を引き起こします。
- ◆**汗をかく程度の運動を毎日**しましょう。
- ◆健康について心配なことがあれば、主治医や会社の産業医・保健師に相談しましょう。