



高脂血症とは？

血液中のコレステロールや中性脂肪が多すぎる状態です。
放っておくと動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中のリスクが高まります。
自覚症状はほとんどありませんが、静かに進行します。

主な症状

- ・ほとんどの人が「無症状」。
- ・動脈硬化が進むと狭心症
- ・心筋梗塞・脳梗塞などのリスク増加

原因

- ・脂っこい食事が多い
- ・野菜不足
- ・運動不足
- ・喫煙
- ・飲酒が多い
- ・家族に脂質異常症人がいる

検査

健康診断や血液検査でわかります

チェックされる主な数値

- ・LDLコレステロール (悪玉)
- ・HDLコレステロール (善玉)
- ・中性脂肪 (TG)

治療について

薬物治療 (必要に応じて)

- ・LDLコレステロールを下げる薬 (スタチンなど)
- ・中性脂肪を減らす薬

生活で気をつけること

まずは生活習慣の改善!

- ・バランスの取れた食事
1日3食、野菜たっぷり！揚げ物・脂肪のとりすぎに注意
- ・適度な運動
毎日30分程度の軽い運動
- ・十分な睡眠
- ・ストレス管理
- ・年1回は健康診断へ
- ・禁煙
- ・節酒



脳卒中・心臓病等総合支援センターおよび脳卒中・心臓病等相談支援窓口では脳卒中や心臓病についてのお悩みの相談に乗っています。
お気軽にお越しいただくか、メール、電話などでお問い合わせいただけましたら幸いです。

e-mail: sc-shien@kufm.kagoshima-u.ac.jp 電話番号：099-275-6895