

あなたの目標値

LDL 値（悪玉コレステロール）（ ）
HDL 値（善玉コレステロール）（ ）
TG 値（中性脂肪:トリグリセライド）（ ）

脂質異常症の診断基準（空腹時採血）

高 LDL コレステロール血症	LDL コレステロール	140mg/dL 以上
低 HDL コレステロール血症	HDL コレステロール	40mg/dL 未満
高トリグリセライド血症	トリグリセライド	150mg/dL 以上

診断基準は薬の服用を開始する基準ではありません。

- Q. 脂質異常症の治療で運動療法はどの程度行えばいいのでしょうか？
- A. 脂質異常症の治療では、悪化した日常生活の改善が第一歩です。そのため食事療法や運動療法が基本となります。運動はHDLを増やす働きがあります。散歩やジョギング、水泳などの有酸素運動が効果的です。

運動編

- 1. 1 回当たり30分（運動を始めて 15 分以上経ってから脂肪の分解が始まります。）
- 2. 適度な強さで（楽でも激しくても効果はありません。）
- 3. 週に3～4回を長期的に（約3ヶ月続けると効果が現れます。）
- 4. ペースを守る（体調の悪い時は無理せず休みましょう。）

