

高脂血症の方へ ***コレステロールが高いとどうなる?***

あなたの検査値

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）

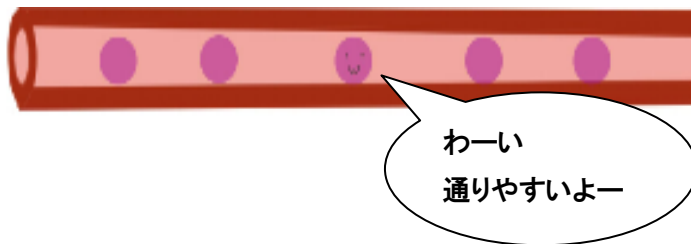
高 LDL コレステロール血症	LDL コレステロール	140mg/dL 以上
低 HDL コレステロール血症	HDL コレステロール	40mg/dL 未満
高トリグリセライド血症	トリグリセライド	150mg/dL 以上

診断基準は薬の服用を開始する基準ではありません。

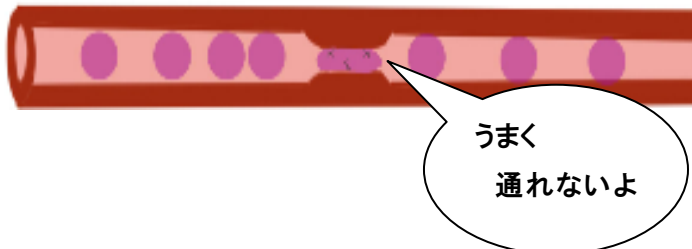
Q. コレステロールが高いとどうなるの？

A. コレステロールが高いと動脈硬化が進み、心臓病（狭心症、心筋梗塞等）や脳血管障害（脳卒中、脳梗塞、脳出血等）の発生リスクが高くなります。そのため、自覚症状が無くても医師の指示通り服薬を守る必要があります。

正常な血管



動脈硬化が進んだ血管



年 月 日 本日の担当薬剤師

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 コレステロールのお薬をのむのは朝食後がいいの？夕食後がいいの？

A コレステロールのお薬は1日1回のもが多いですね

1日1回だと先生によって、また他のお薬を使っているかによって朝食後の指示になったり夕食後になったりすることもあります。

朝は忙しくて忘れがちという方もいますし、夕食後だとお酒が入ったりすることもあるので忘れるとか、もあります。それで、仕事に行っていて昼休みのほうがのめるといふかたもありますし、日中だとあちこち動いていてのめないという方もありますし、人さまざまです。

コレステロール自体はホルモンの原料になったりしますし、体の中でゼロでも困るものです。それで、体の中でもコレステロールは作られています。そして、それは寝ているうちに作られているので、今主流のコレステロールを作らないようにするお薬は夕食後にのんだほうが効きやすいとの考えがあり、夕食後の指示が多かったのです。ただ、数年前には朝でもそうは変わらないという考えも出てきて現在の指示としてはさまざまですが、朝か夕が多いですね。いろいろなお薬を調べたところではのみ忘れは朝が一番少ないというデータもあるようです。

まずはお医者さんの指示どおりにのんでいただくのが原則です。その方の生活習慣や他のお薬との兼ね合いもあり、一番いい指示を出してくれます。それでも忘れたときは朝の指示なら1日のうちいつでも1回服用してください。次の朝まで忘れてしまったらその時は昨日の分までのまず、その日の分だけで結構です。夕食後の指示ならねる前でもその日のうちに服用するようにしてください。

あなたの目標値

LDL 値（悪玉コレストロール）（ ）

HDL 値（善玉コレストロール）（ ）

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 コレストロール血症	LDL コレストロール	140mg/dL 以上
低 HDL コレストロール血症	HDL コレストロール	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. コレストロールと中性脂肪はどう違うのですか？

両方とも「脂肪」の一種です。人間の体には四種類の脂肪があり、そのうちの二種類が中性脂肪とコレストロールです。

＊コレストロール：細胞膜の成分、ホルモンや胆汁酸の材料など、生命維持に重要な役割があります。

＊中性脂肪：貯蔵用のエネルギーで、使われないときは脂肪細胞や肝臓に蓄えられています。お腹についたプヨプヨした贅肉もほとんどが中性脂肪です。

寒さから体を守り一定の体温を保つ「断熱材」として、衝撃を受けたときの骨や内臓などの「クッション材」としての働きもあります。

どちらも体にとって大切な役割を持っています。しかし、必要以上だと余分な脂肪が血管に溜まって、脳梗塞や狭心症などに発展する危険性が高くなってしまいます。食生活や運動習慣を見直してみましょう。

年 月 日 本日の担当薬剤師

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。

生活習慣チェック

あなたはあてはまる項目がありますか？

- ☐ 運動不足
- ☐ 肉や卵を良く食べる
- ☐ 甘いものを良く食べる
- ☐ 野菜・海藻・豆類を食べない
- ☐ アルコールを良く飲む



当てはまる方は注意しましょう。

年 月 日 本日の担当薬剤師

脂質異常症の方へ

*** コレステロールを下げるマヨネーズって本当？ ***

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）（ ）

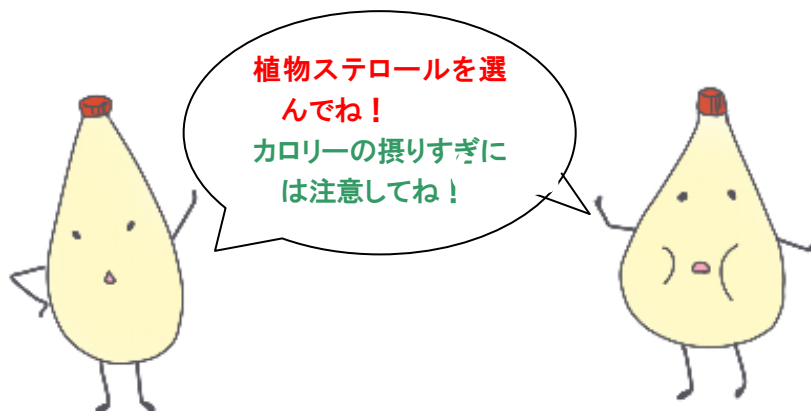
脂質異常症の診断基準（空腹時採血）

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、コレステロールを下げると謳っているマヨネーズは、本当に効果があるの？

A、植物ステロールが配合されているマヨネーズは、効果がありますので安心して摂取してください。植物ステロールは、食事由来のコレステロールが、体内に吸収されるのを抑制する性質があります。その吸収抑制効果が、血中コレステロールの低下に繋がっています。



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 食事で気をつけるポイントは？

- A** ★ 間食や夜遅い時間の食事は避ける。
- ・カロリー控え、標準体重に近づけましょう。
- ★ 昼や夜にかたよってたくさん食べない。1日3食、なるべく均等に。
- ・一度に食べ過ぎるのは肥満の原因になります。
- ★ 早食いをせず、よく噛んで食べる。ながら食いはしない。
- ・早食い・テレビ見ながらのながら食いは食べ過ぎの原因になります。
- ★ 動物性の脂を控え、植物性の油や魚をとる。
- ・植物油・青魚にはコレステロールを減らす不飽和脂肪酸が多く含まれています。
- ★ 食物繊維を多くとる（野菜、芋、きのこ類など）。
- ・食物繊維はコレステロールを減らすはたらきがあります。

もう一度食生活の見直し
を！

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。）



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。

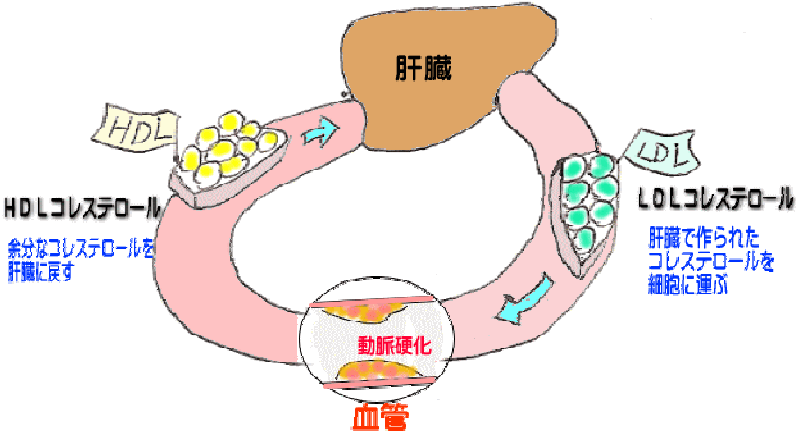
- Q. 善玉コレステロール、悪玉コレステロールって何？
A. コレステロールは水に溶けないために、血液中ではたんぱく質にくるまれた「リポたんぱく」という粒になっています。

体に**コレステロール**を供給
するリポたんぱく
このタイプに含まれるコレ
ステロールは
悪玉コレステロール
(LDL コレステロール)

動脈硬化が**進行**

体から**コレステロール**を回
収するリポたんぱく
このタイプに含まれるコレ
ステロールは
善玉コレステロール
(HDL コレステロール)

動脈硬化が**抑制**



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. 動脈硬化の予防になるような食品はありますか？

A. 動脈硬化は、LDL コレステロールが酸化などで変性した変性 LDL コレステロールが増えることで促進されます。この酸化変性を防ぐ食品（抗酸化食品）をとることで動脈硬化の予防になるといわれています。では、どんな食品があるのでしょうか。

ビタミンE
を多く含む食品

西洋かぼちゃ
ほうれん草
ブロッコリー
アボカド
玄米飯
大豆など

ビタミンC
を多く含む食品

ブロッコリー
小松菜
カリフラワー
キウイ
いちご
さつまいもなど

βカロテン
を多く含む食品

にんじん
ほうれん草
春菊
小松菜
ニラ
チンゲン菜など

これ以外の抗酸化物質にはポリフェノール(赤ワインやお茶などに含まれる)やカテキン(お茶に含まれる)ゴマリグナン(ゴマに含まれる)などがあります。

注意! 果物は糖分(果糖)を含み体脂肪に合成されやすいので食べすぎ注意、中性脂肪が高い方、血糖値の高い方は特に注意してください。