

タイプ別 効果的な生活改善

動脈硬化の対策では、食事や運動を中心とした生活習慣の改善の積み重ねが大切です。まずは食事療法について見ていきます。自分がもっている動脈硬化の危険因子に応じて、改善のポイントが異なります。

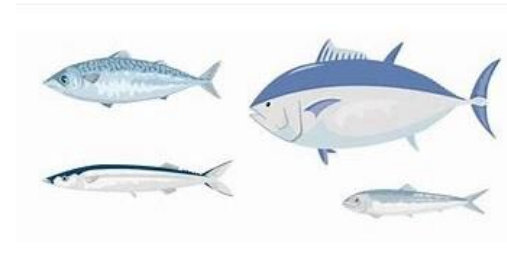
脂質異常症のタイプ別 食事療法のポイント

■LDLコレステロール値 が高いタイプ

●肉の脂を控える

脂質異常症は、動脈硬化の大きな危険因子です。脂質異常症のタイプ別に、次のようなポイントを意識しながら食事療法を進めていきましょう。

動物性脂肪である肉の脂は、悪玉のLDLコレステロールを増やす飽和脂肪酸を多く含んでいます。特に脂身の多い牛や豚のバラ肉などに多く含まれます。一方、魚に含まれる油はLDLコレステロールを増やしません。なるべく魚を食べる回数を増やし、肉を食べる場合は、脂身の少ない部位を選ぶようにしましょう。



●白米より麦や玄米を

麦や玄米は、白米に比べて食物繊維を多く含んでいて、LDLコレステロールを増えにくくします。

また、食物繊維は心筋梗塞などのリスクを低下させるとの報告もあります。パンの場合は、精白した小麦を使った白いパンより、原料となる小麦を精白しないで丸ごと粉にした全粒粉のパンがお勧めです。ただし、パンに塗るバターには飽和脂肪酸が多く含まれているため、控えるようにしましょう。



●野菜や大豆製品を意識してとる

野菜や、豆腐などの大豆製品は、脳卒中や心筋梗塞のリスクを低下させる効果が期待できます。野菜に多く含まれる食物繊維や大豆製品に含まれる植物性の油に、その効果があると考えられています



●乳製品は無脂肪や低脂肪のものを

牛乳やヨーグルトなどの乳製品にも動物性脂肪が含まれていますが、一方で乳製品はカルシウムや良質なたんぱく質も多く含んでいます。とる場合には、無脂肪や低脂肪の製品を選ぶとよいでしょう。



●卵にも注意

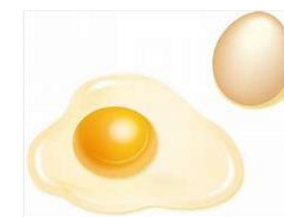
卵はコレステロールを多く含む代表的な食品で1個（約50 g）で、LDLコレステロール値が高い人が1日にとってよいコレステロールの目安量（1日200mg未満）に達してしまいます。とり過ぎないようにしましょう。



■中性脂肪値が高いタイプ

●食べ過ぎに注意する

食べ過ぎによる肥満は、中性脂肪値をあげます。反対に肥満の解消は、中性脂肪値を下げることに繋がります。ただし、高齢者は食事の量を抑え過ぎると栄養不足になることがあるため、その点に注意が必要です。



●甘いものを控える

甘いお菓子や清涼飲料水などは糖質を多く含むため、中性脂肪が蓄積しやすくなります。



●お酒を飲み過ぎない

お酒の飲み過ぎは、中性脂肪を増やします。お酒を飲む場合、男性は1日にビールなら大瓶1本まで、日本酒なら1合くらいまでを目安にします。女性や高齢者は、これより少なめの量にしましょう。

●青背の魚をとる

魚に含まれる油には、LDLコレステロールを増やさないだけでなく、中性脂肪を減らす効果もあります。特に勧められるのが、さんま、いわし、ぶりなどの青背の魚です。

■HDLコレステロール /non-HDLコレステロール について

善玉のHDLコレステロールを直接増やす食品は見つかっていません。しかし、HDLコレステロール値が低い場合は、中性脂肪を減らすことによって、HDLコレステロールが増えることが期待できます。non-HDLコレステロール値が高い場合は、LDLコレステロール値や中性脂肪値も高いと考えられます。医師や栄養管理士に相談し、適切な対策をとりましょう。

糖尿病・高血圧などの 危険因子がある場合

脂質異常症以外の動脈硬化の危険因子で生活習慣病の改善が特に重要になるのは、糖尿病と高血圧です。糖尿病がある場合の食事療法のポイントは、中性脂肪値が高い場合の対策とほぼ同じで、食べ過ぎないことと甘いものを控えることです。また、麦や玄米、全粒粉のパン、野菜などの食物繊維の多い食品は、LDLコレステロールをだけでなく、血糖値の上昇を抑える効果も期待できます。また、高血圧がある場合は、塩分をとり過ぎないことが、何より重要です。

動脈硬化対策に 勧められる運動

ウォーキングなどの有酸素運動が勧められます。また、筋力トレーニングや、ふだんの生活で体を動かすことを意識することが大切です。無理をせず、まず、自分のできる範囲で取り組んでいきましょう。

運動には、「脂質異常症を改善する」「血糖値を下げる」「血圧を下げる」などによって、動脈硬化による病気の発症を抑える効果が期待できます。そのほかにも、「ストレスの軽減」や「認知症の予防」などにより、健康寿命を延ばすことにもつながると考えられます。

動脈硬化対策に効果的な運動

●有酸素運動を行う

ウォーキング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動を中心に行うと効果的。



1日合計30分以上の運動を週に3日以上

※安全に行うために、心臓病、糖尿病、高血圧などがある人は、事前に必ず医師に相談してください。

●こまめに体を動かす

有酸素運動だけでなく、日常生活のなかでも、家事などで、できるだけこまめに体を動かすようにしましょう。

●筋力をつけるトレーニングも

有酸素運動と併せて、筋力をつけるトレーニングを行うと、より運動の効果が上がります。特に筋肉量が減少しがちな高齢者にお勧めです。

動脈硬化対策には必ず禁煙を

喫煙は、動脈硬化のリスクを上げるだけでなく、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、大動脈瘤、末梢動脈疾患などの病気を引き起こす直接の原因になる。動脈硬化がある場合には、必ず禁煙をする。

