

文芸美術 国民健康保険組合

〒101-0048 東京都千代田区神田司町2-7-2 ミレーネ神田 PREX4 階

Tel. 03-6811-7293 Fax. 03-6811-7294

健康でいられることは素晴らしいことです。
しかし健康だと思っても、じわっと忍び寄る病があります。
脂質異常症もそのひとつ。命にかかわります。

脂質異常症

高脂血症から名称が改められました

自覚症状なしにじわじわ進行

突然発症 ●狭心症●心筋梗塞●脳梗塞●動脈硬化

●**脂質異常症の診断基準** (血液検査の検査結果でご確認ください)

(悪玉) LDLコレステロール 140mg/d l 以上

(善玉) HDLコレステロール 40mg/d l 未満

中性脂肪(増えすぎは動脈硬化) 150mg/d l 以上

守りたい数値

●**生活習慣の改善は予防と治療です。**

●青魚、大豆製食品を中心に、野菜、果物、海藻を摂る

●肉の脂身、乳製品、卵黄(魚卵も)をおさえる

●禁煙、過食をおさえる

●糖分の多い飲み物や菓子類も注意

●遺伝性があり、家族の方は要注意

●運動を心がける。標準体重を維持する

●標準数値を超えたらすぐ主治医に相談

●放置は恐ろしい結果を招きます

大病回避
健康診断

