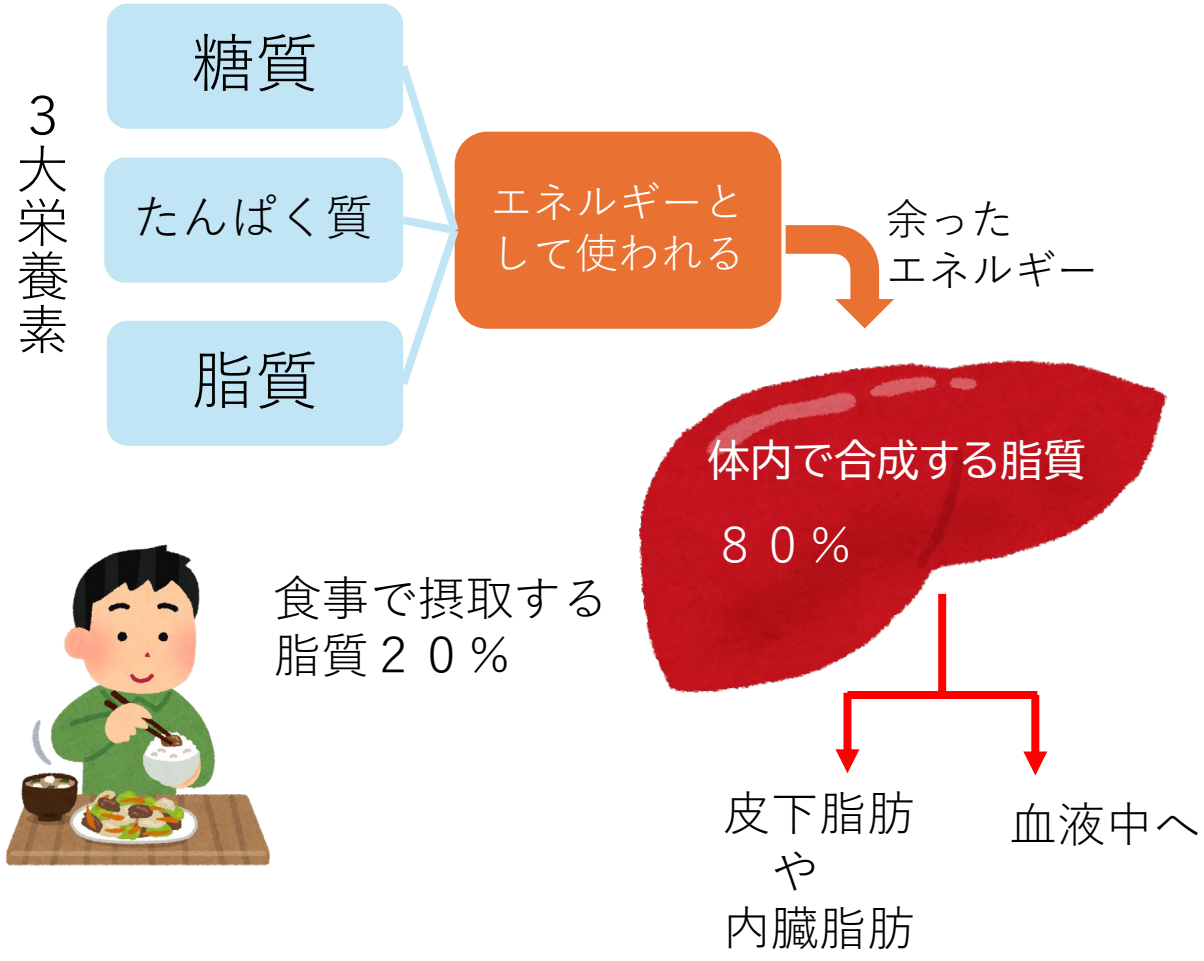
健診結果の見方（3）

脂質系検査編

～ちょっとくらい高くても
症状がないから大丈夫？～

血中脂質：血液中に含まれる脂肪成分

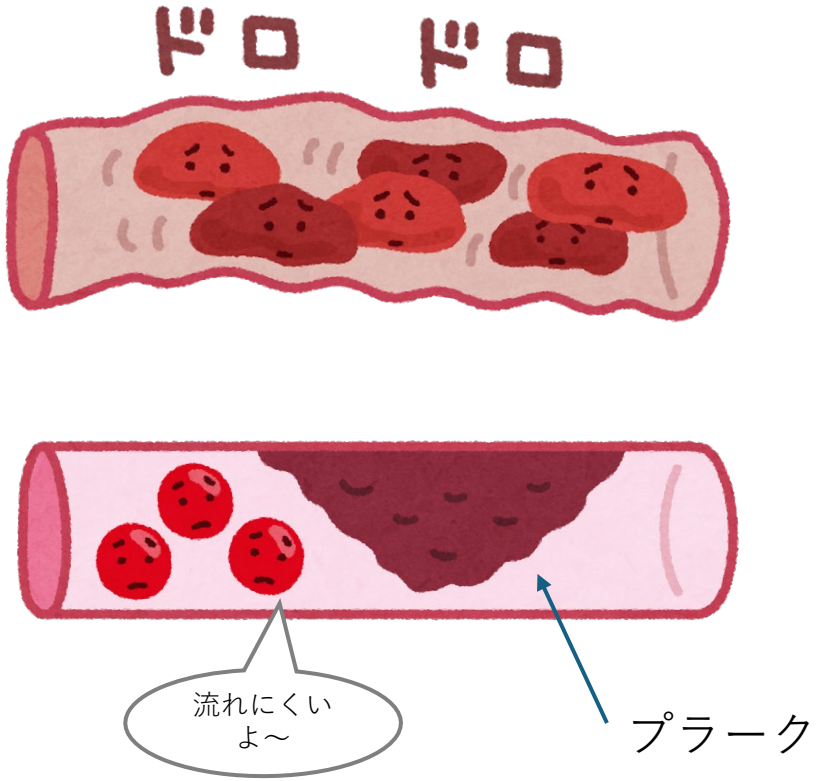


＜脂質の役割＞

- 細胞膜の構成
- ホルモンの生成
- エネルギー源になる
- 胆汁酸のもとになる
- 脂溶性ビタミンの吸収
- 保温
- 内臓を衝撃から保護

脂質異常症はなぜ悪いのか？

- 動脈硬化



心筋梗塞や脳梗塞の原因





脂質の種類と基準値

項　目	基準値	意　味
ＬＤＬコレステロール（悪玉）	６０～１３９㎎／dℓ	悪玉コレステロールと呼ばれ、動脈硬化を促進。高いほど動脈硬化のリスクが上昇
ＨＤＬコレステロール（善玉）	４０㎎／dℓ以上	善玉コレステロールと呼ばれ、動脈硬化を予防。低いと動脈硬化のリスクが上昇
中性脂肪（トリグリセロイド）	３０～１４９㎎／dℓ	エネルギー源となる脂質 高いと脂肪肝・膵炎のリスクになる 糖質やアルコールの摂取過多で高くなる

LDL、HDL、中性脂肪の数値だけで判断するのではなく、
糖尿病、高血圧、腎機能、脂肪肝、喫煙、家族歴など含めてみることが大切

LDLとHDLのバランス（ＬＨ比）

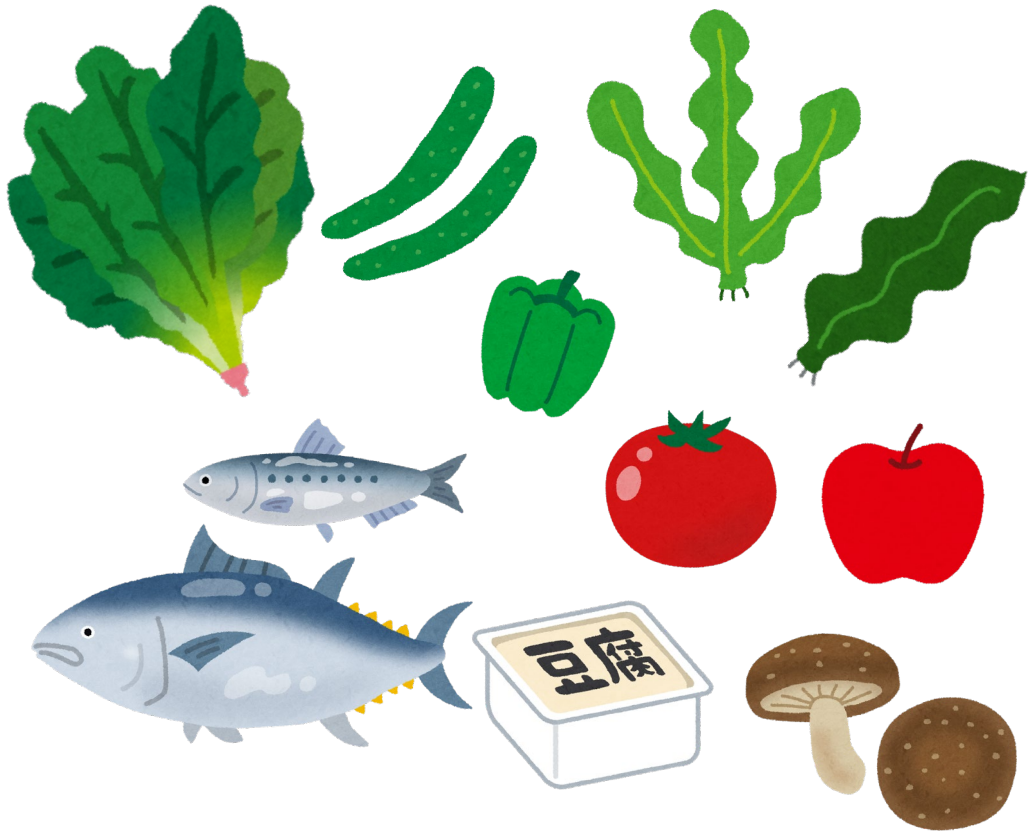
動脈硬化リスクを評価する指標

ＬＨ比 ＝ 悪玉（ＬＤＬ）コレステロール ／ 善玉（ＨＤＬ）コレステロール

LH比	評価	血管の状態
１．５未満	**理想的**	●きれいな血管で健康な状態
１．５以上～２．０未満	**正常**	●動脈硬化のリスクは低い
２．０以上～２．５未満	**要注意**	●動脈硬化が進行中の可能性
２．５以上	**危険**	●プラークが蓄積、血栓ができている可能性高い 心筋梗塞、脳梗塞の危険あり

改善策：LDLコレステロールが高い場合

- 積極的に摂りたい食品



- 摂りすぎに注意したい食品



改善策：中性脂肪が高い場合

- 炭水化物（糖質）の摂取比率とアルコール摂取をみなおしましょう

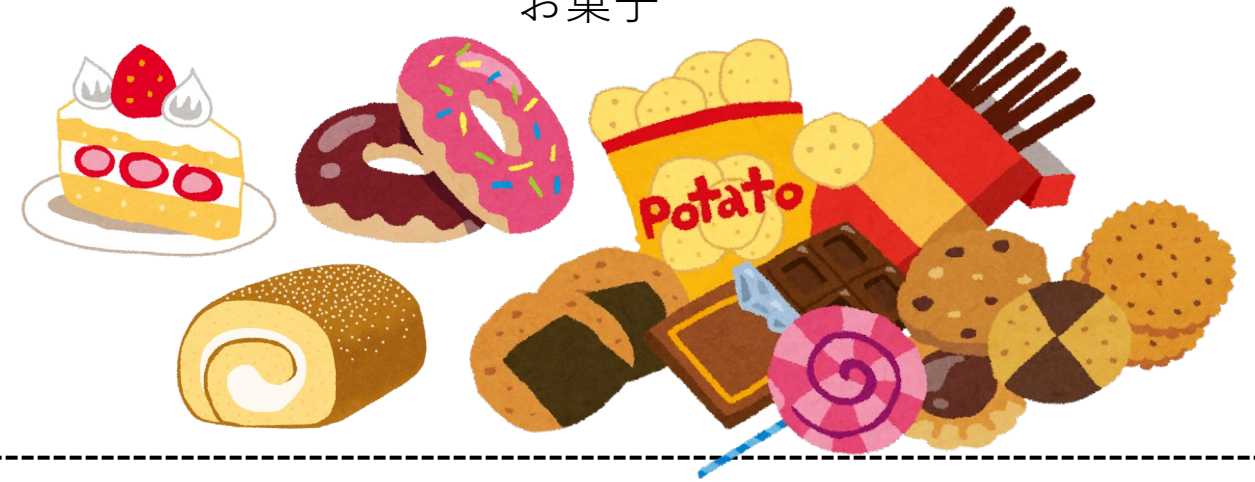
アルコール飲料（お酒）



清涼飲料水（ジュース）



お菓子



くだもの



改善策：HDLコレステロールが低い場合

からだを動かしましょう



禁煙しましょう





ご視聴いただきありがとうございました