

# non-HDLコレステロールが高めの方へ

2018年度からの特定健康診査で中性脂肪が400mg/dl以上の場合は、LDLコレステロール（以下LDL）の代わりにnon-HDLコレステロール（以下non-HDL）が指標として使われることとなりました。

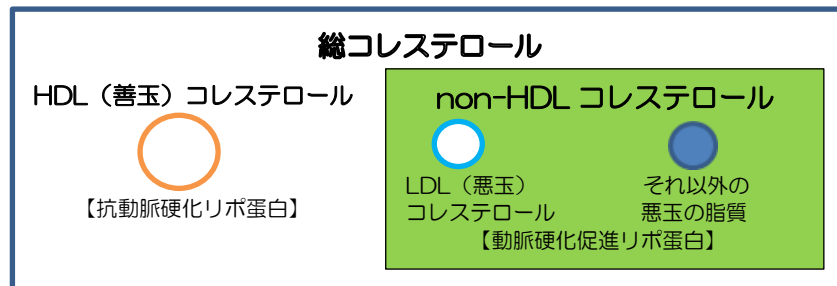
## ●検査値の意味合い



### non-HDLとは？

いわゆる悪玉コレステロールの総和の指標です。次の計算式で算出できます。

$$\text{non-HDLコレステロール} = \text{総コレステロール} - \text{HDLコレステロール}$$



### non-HDL値が高いと・・・

動脈硬化を促進し、心筋梗塞や狭心症につながります。

## ●生活習慣を改善してnon-HDLを改善しよう

### ◆ 体型

肥満を解消して適正体重を心がけましょう。

☆ 適正体重＝身長(m)×身長(m)×22

(肥満で適正体重に近づけることが大変な方は、BMIが「普通」に入る範囲の体重を目指しましょう。)

☆ BMI＝体重÷身長(m)÷身長(m)

### ◆ たばこ

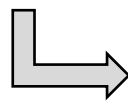
禁煙しましょう。

### ◆ アルコール

適量を守り、休肝日をもうけましょう。

(⇒アルコールの適量について

は「中性脂肪が高めの方へ」のアドバイスを参照ください。)

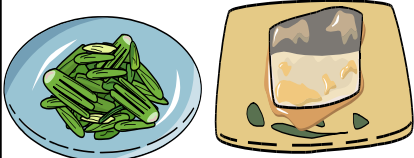
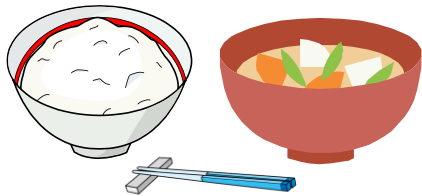


年齢 (歳)	BMI		
	やせ	普通	肥満
18～49	18.5 未満	18.5～24.9	25 以上
50～64	20.0 未満	20.0～24.9	25 以上
65～74	21.5 未満	21.5～24.9	25 以上
75 以上	21.5 未満	21.5～24.9	25 以上

## ◆ 食事

- ・バランスの良い食事を心がけましょう。

「バランスの良い食事とは」⇒主食・副菜・主菜を毎食揃える。

<p><b>&lt;副菜&gt;</b>  <b>ビタミン、ミネラル、          食物繊維を含む</b>          例) 野菜・海藻・          いも類など</p>		<p><b>&lt;主菜&gt;</b>  <b>たんぱく質を多く含む</b>          例) 肉・魚・卵・大豆製品</p>
<p><b>&lt;主食&gt;</b>  <b>炭水化物を多く含む</b>          例) ごはん・パン・          麺</p>		<p>※野菜たっぷり          具たくさん汁の          場合は副菜</p>

- ・糖質（特に果糖）の摂り過ぎを控えましょう。
- ・主菜として青皮魚（イワシ、サンマ、サバなど）を積極的に食べましょう。
- ・食事由来のコレステロールを減らしましょう。  
 コレステロールを多く含む食品を控える。  
 野菜を毎食とる。特に緑黄色野菜を積極的にとる。
- ・体内で作られるコレステロールを減らしましょう。  
 飽和脂肪酸の割合を少なくし、多価不飽和脂肪酸を多めにとる。（動物性より植物性の油  
 の割合が多くなるように意識する。）

	飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸
役割	コレステロールの体内合成↑	コレステロールの体内合成↓
見分け方	冷蔵庫に入れると固まる油 （主に動物性の油） 	冷蔵庫に入れても固まらない油 （主に植物性の油） 

## ◆ 運動

「勧められる運動強度」

- ★1分当たりの心拍数が「138－年齢/2」程度
- ★右表の「ボルグ・スケール」でスケール11「楽である」～スケール13「ややきつい」と感じる程度

スケール	自覚	スケール	自覚
20		13	ややきつい
19	非常にきつい	12	
18		11	楽である
17	かなりきつい	10	
16		9	かなり楽である
15	きつい	8	
14		7	非常に楽である
		6	

- ・日常生活や家事の中で、少しでも体を多く動かしましょう。 例) 10分多く歩く。  
 →短い時間の積み重ねでよいので、ライフスタイルに合わせて毎日取り組みましょう。
  - ・運動習慣を持ちましょう。→1週間に合計120分間の運動を行いましょう。
  - ・ストレッチ運動や筋力トレーニングも組み合わせましょう。
- ※治療中の方は主治医に相談してから運動を始めましょう。