

「脂質異常症」そのままで大丈夫？

1. このご案内が届いた方は・・・

Q1：なぜ、このような案内が届いたのですか？

A1：このご案内は、現時点で**脂質異常症重症化のリスクが高い方**へ送付しております。皆様にいつまでも健康に過ごしていただくため、現在受けている治療への正しい取り組みと併せて、セルフマネジメントを通して生活習慣の改善を行って頂き、脂質異常症の重症化予防や更には身体状況の改善により、健康的で豊かな生活に役立てていただきたいからです。



Q2：なぜ、自覚症状もないのに改善に向けた取り組みを行わなければならないのですか？

A2：脂質異常症の治療が正しく継続的に行われていない場合でも、しばらくは自覚症状が無いかも知れませんが、状態は深く静かに進行して行きます。更に状態が進行して次のステージの治療に移行することになると、治療頻度や治療時間、治療費も更に増大し、そして生活制限などの**辛い思いをさせていただきます**。

主治医と良く相談し、その指示を守りコレステロールや中性脂肪のコントロールを行いながら生活習慣を改善して行くことで、これからの生活を長くより健康的に過ごすことができます。

2. あなたの現在の状況は・・・

医者にも通っているし、薬も飲んでいるし、結構がんばっているんだけど・・・」と思われる方でも、治療中であるのに依然、コレステロールや中性脂肪の値が高い状況であるため、コレステロールや中性脂肪のコントロールが不十分である事が考えられます。



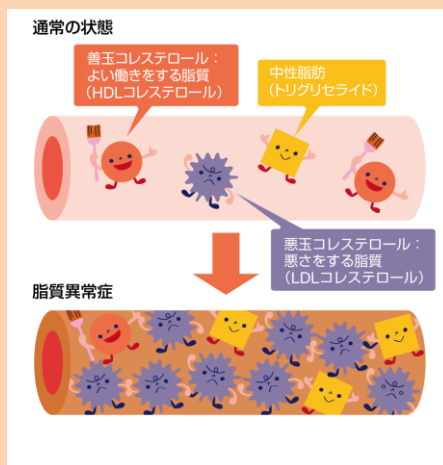
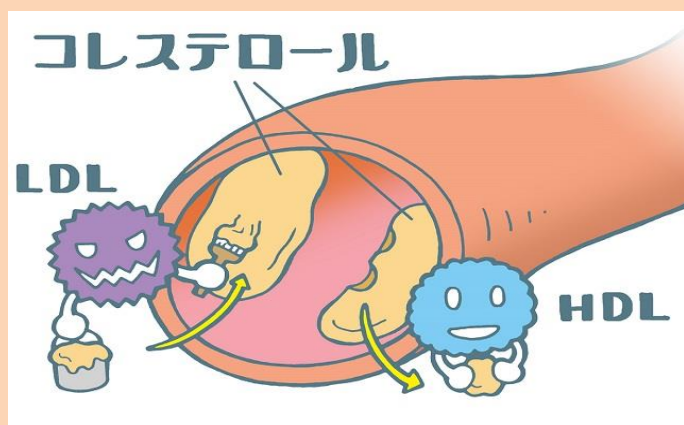
以下に思い当たるフシは無いでしょうか？

- ①乱れた食生活(摂取カロリー過多、不規則な食事、間食の取りすぎ)
- ②運動していない ③喫煙

3. 脂質異常症が重症化するとどのようなになりますか？

脂質異常症を放置すると、動脈硬化を起こします。

脂質異常症は、自覚症状がない疾患です。血管内にできたコブ（アテローム）によって血管が狭められると、血液の循環が妨げられるようになります。例えば、心臓へつながる血管が詰まってしまうと、狭心症や心筋梗塞などを含めた心臓病に。脳の血管であれば、脳出血や脳梗塞などの脳卒中を引き起こします。



脂質異常症を放置すると・・・

血液中の脂肪分が血管の壁に入り込み、それが火種となって炎症を起こし、動脈硬化が進行・・・



脂質異常症の危険因子とは・・・

脂質異常症の危険因子の多くは生活習慣、とくに食生活と運動にあります。食べすぎや飲みすぎ、運動不足に加えて、動物性脂肪やコレステロールの多い食品を好む人、脂質や糖分の多い高カロリー食に偏りがちの人などは、脂質異常症になりやすいといえます。

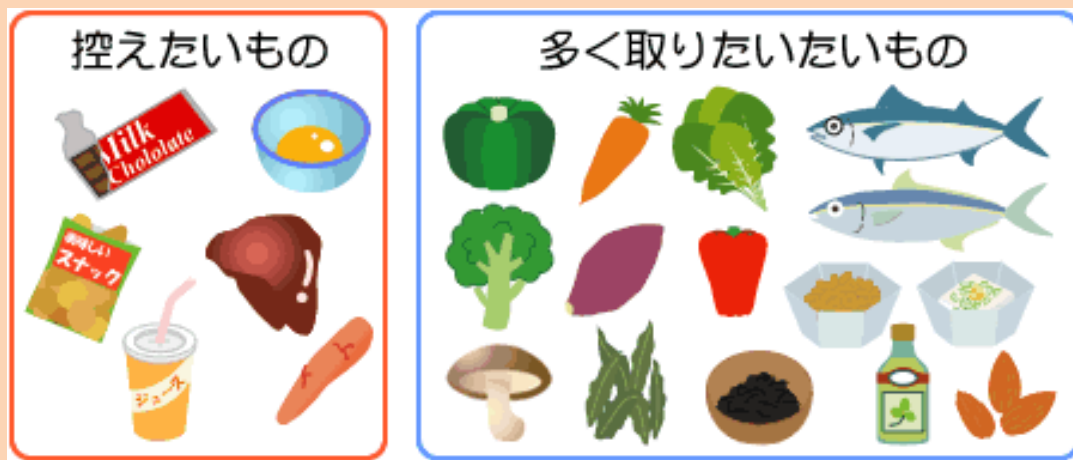
4. これから継続的に取り組むこと

肥満、脂質異常症を予防するためには、まずは、脂質を増やす食事、脂質の多い食事をとりすぎないようにしましょう！

1. 肥満、脂質異常症予防に脂質のとりすぎを防ごう

肥満、脂質異常症を予防するためには、まずは、脂質を増やす食事、脂質の多い食事をとりすぎないことが重要です。

特に、中性脂肪、LDLコレステロールなどの脂質、BMI、腹囲などの健診結果が基準よりも高い場合は、脂質を増やす食事や脂質の多い食事を意識して控えましょう。



2. 自己管理能力アップには「意思を持つ」

STEP 1 自己管理能力アップには「意思を持つ (いし を(お) も つ)」

いし 医師と連携

先生とお互いに情報共有することで、今のあなたにあった治療やアドバイスが受けられます。



を(お) お薬は正しく

主治医の指示通り正しく服薬することは、治療の効果をあげることに繋がります。



4つのキーワード

も モニタリング

自宅で測定したり、検査結果や体重を記録すると、自分の体のコンディションを知ることが出来ます。

また、主治医にとっては治療に重要な情報となります。



つ 通院は定期的に

定期的な通院をし、適切な治療を受けることで、状態の悪化を防ぐことに繋がります。

