

血液検査の結果をみましょう

～脂質検査編～



血液検査は血液中の細胞・酵素・抗体などを数値化することで病気の診断やリスクの発見ができる検査です。結果を細かく確認することで病気の早期発見や早期治療につながります。今回は、血液中のコレステロールや中性脂肪などの脂質の濃度を調べる脂質検査について紹介します。

脂質検査の項目結果の見方

検査項目	検査項目の説明	正常値
総コレステロール	血液中に含まれるコレステロール(細胞膜・ホルモン・ビタミンD胆汁酸を作る働きを持つ脂質)の値	150～219mg/dL
中性脂肪	血液中に含まれる中性脂肪(生きるために必要なエネルギー源になる脂質)の値	90～149mg/dL
HDL(善玉)コレステロール	血液中に含まれるHDLコレステロール(全身から余分なコレステロールを回収する働きを持つ脂質)の値	男性40～80mg/dL 女性40～90mg/dL
LDL(悪玉)コレステロール	血液中に含まれるLDLコレステロール(コレステロールを肝臓から全身へ運ぶ働きを持つ脂質)の値	70～139mg/dL
nonHDLコレステロール	血液中に含まれるHDLコレステロール以外のコレステロールの値	50～149mg/dL

検査項目のコレステロール・中性脂肪は重要な働きを持つ脂質ですが、正常値から大きく外れると…

⚠️ 動脈硬化のリスクが上がり**心筋梗塞・狭心症・血栓性脳梗塞・脳血管障害**などにつながります

コレステロール・中性脂肪の値を正常に保つ食事のポイント

<p>ポイント</p> <p>青魚を摂る</p>	<p>青魚に含まれるn-3系脂肪酸^(※1)は中性脂肪を低下させます。 1日あたり1.6～2.4gを目安に摂取しましょう。</p> <p><small>※1 n-3系脂肪酸…魚介や植物油に含まれる体内で合成できない必須脂肪酸の一種</small></p>	<p>n-3系脂肪酸の含有量</p> <p>★サンマ100g…2590mg</p> <p>★イワシ100g…2500mg</p>
<p>ポイント</p> <p>野菜・豆 きのこを摂る</p>	<p>野菜・豆・きのこに含まれる食物繊維はコレステロールの吸収を抑えます。 1日あたり25gを目安に摂取しましょう。</p>	<p>食物繊維の含有量</p> <p>★ほうれん草1株…2.8g</p> <p>★大豆100g…6.6g</p> <p>★しめじ100g…3.5g</p>
<p>ポイント</p> <p>コレステロールを含む食品を控える</p>	<p>コレステロールの摂取量を1日200g未満に抑えましょう。</p>	<p>コレステロールの含有量</p> <p>★卵1個…1200mg</p> <p>★鶏レバー100g…370mg</p> <p>★殻エビ大さじ1…700mg</p>
<p>ポイント</p> <p>洋菓子を控える</p>	<p>洋菓子に多く含まれるトランス脂肪酸^(※2)はLDLコレステロールを増加させHDLコレステロールを低下させます。 1日2g未満に抑えましょう。</p> <p><small>※2 トランス脂肪酸…油脂の加工や精製過程で作られる脂質の一種</small></p>	<p>トランス脂肪酸の含有量</p> <p>★シュークリーム1個…0.45g</p> <p>★ドーナツ1個…0.52g</p>

脂質検査に異常がみられた場合は内科・循環器内科・代謝内分泌内科などの医療機関を受診しましょう。
また、健康的な食生活を心掛けてコレステロール・中性脂肪の値を正常に保ちましょう。