

従業員の皆さんへ

暑い中、毎日のお仕事ご苦労様です。東京オリンピックの選手の活躍に一喜一憂し、明るい話題で盛り上がっていますが、新型コロナ感染拡大が止まりません。スタッフの皆さんの中にもワクチン接種が進んでいますが、若い世代には、まだ届いていないのが実情です。引き続き「三密」を避ける事の継続をお願いします。

今回の衛生委員会通信は、「脂質異常症」についてです。血液中のコレステロールや中性脂肪(TG)が、異常値を示し動脈硬化の原因ともなっています。ご本人だけでなく企業にとっても重要なリスクマネジメントの一つと考えられています。

脂質異常症について

1. 企業にとって重要なリスクマネジメントのひつ

定期健康診断実施結果有所見率の割合として血中脂質の有所見の割合は高い

血圧	貧血	肝機能	血中脂質	血糖
16.1	7.7	15.5	31.8	11.7

※定期健康診断結果報告書 (2018)
厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/toukei/sis127-1.html>

肝臓でできたコレステロールを、身体の隅々に運ぶLDLコレステロールが増えると、血管内が傷つきます

▶▶ 動脈硬化が進行し、**脳梗塞や心筋梗塞**を引き起こす可能性

生産性の低下

労働災害の発生

休職/欠勤のリスク

👉 **個々人だけでなく、企業へも大きく影響する**

2. あなたの脂質は大丈夫ですか？ セルフチェック

検査値チェック

LDL コレステロール (悪玉コレステロール)	140mg/dL 以上 120~139mg/dL
HDL コレステロール (善玉コレステロール)	40mg/dL 未満
トリグリセリド (中性脂肪)	150mg/dL 以上

生活習慣チェック

当てはまる項目はありますか？

- ぼら肉、ひき肉など（とんかつ・ハンバーグ・牛丼）やベーコン、ウィンナーなどの加工肉をよく食べる
- 魚や大豆食品を食べることが少ない
- 菓子パンや調理パンをよく食べる
- スナック菓子をよく食べる
- 野菜・きのこ類・海藻を食べることが少ない

👉 **どちらも当てはまるものが多い場合は要注意！**

3. 脂質異常症とは

血液中のコレステロールや中性脂肪 (TG) が異常値を示し、**動脈硬化の原因**ともなる病気のことをいう

脂質異常症の診断の目安 (空腹時採血)※

LDL コレステロール (悪玉コレステロール)	140mg/dL 以上 120~139mg/dL	高 LDL コレステロール血症 境界域高 LDL コレステロール血症
HDL コレステロール (善玉コレステロール)	40mg/dL 未満	低 HDL コレステロール血症
トリグリセリド (中性脂肪)	150mg/dL 以上	高トリグリセリド血症

※中性脂肪 (TG) が400mg/dL以上や食後採血の場合はNon-HDLコレステロールを用いて判定する

LDL-C: 血管内にこびりつく

血管

HDL-C: 血管内のコレステロールを回収する



今の血管の状態をどうやって知ればいい？

4. LH比で血管の状態をみてみましょう

境界域高LDLコレステロール血症の方 (140mg/dL未満) でもL/H比を計算すると、動脈硬化が進行している可能性が疑われる方が多くいます。

ご自身のL/H比をチェックしてみましょう！

LDL-C/HDL-C比の目標値をチェック！

- 冠動脈疾患
- 糖尿病
- 高血圧
- 危険因子 3 個以上

1つでも該当する

該当しない

1.5以下

2.0以下

※危険因子+加齢 (男性45歳以上、女性55歳以上)、喫煙、冠動脈疾患の家族歴、低HDL-C血症 (40mg/dL未満)

$$\frac{\text{LDLコレステロール (mg/dl)}}{\text{HDLコレステロール (mg/dl)}} = \text{LH比}$$

血管をチェック！



プラークとは、血管の壁にコレステロールなどが溜まってできた塊。粥上でドロドロしていることから粥腫 (じゅくしゅ) ともいいます。血液が流れるスペースを狭くします。



LH比が2.0より大きい場合は注意が必要です

※HDLコレステロールが高い人など場合、一概に当てはまらない場合があります。

5. 脱・脂質異常症！ 生活習慣で改善ポイント

① コレステロールが過剰に作られないようにする

▶ 食事を気を付けよう

② LDL-コレステロール値を下げる

・DHA

▶ 不飽和脂肪酸を取ろう

③ HDL-コレステロールを増やす

▶ 運動をしよう

👉 **POINT!** 生活習慣病の予防には日々の意識と「できることから」が大切

6. ご自身の食事を振り返ってみましょう

朝

夜

昼

間食

7. 食事の選び方を気にしてみよう

LDL-C値を「上げる」食品と「下げる」食品を知り正しく選ぶと、LDLコレステロール値は下げられます

コレステロール値を上げる

- ✓ 脂身の多い豚肉や牛肉 (ばら肉やひき肉など)
- ✓ バター・マーガリン
- ✓ スナック菓子
- ✓ 乳製品 (チーズ・アイスクリーム・生クリームなど)
- ✓ チョコレート・洋菓子

コレステロール値をあまり上げない

- ✓ マヨネーズ
- ✓ 卵
- ✓ 魚介類 (いか・たこ・えびなど)
- ✓ 鶏肉 (皮なし)
- ✓ 魚卵

コレステロール値を下げる

- ✓ DHAを多く含む魚 (あじ・いわし・さば・ぶりなど)
- ✓ 大豆食品
- ✓ 野菜
- ✓ 海藻
- ✓ きのこと類

下げる食品を取り入れたり食べる頻度を増やしましょう！

脂質の種類の中でも**飽和脂肪酸**が多く含まれる食品はコレステロールを上げる原因

8. 脂質異常症とは

牛肉や豚肉、肉の脂身が多い料理をよく食べる



野菜の入った肉料理を選択すると肉の量を少なくできる

魚料理を選択する頻度を増やす

菓子パンや調理パンをよく食べる



脂質の量が少ないあんぱんやペーグルなどもおすすめ

野菜の入ったサンドイッチに変更

クリームやチーズを使った食品をよく食べる



パスタなら和風系や魚介を使ったものがおすすめ

ドレッシングはノンオイルや和風系だと脂質が少ない



食べることを制限するのではなく、**選び方**を工夫してみましょう！

9. 例えば…食事の改善方法

その食べ方、コレステロールや中性脂肪を上げるかも！

朝

- × メロンパンはバターを多く使用してコレステロールを上げる飽和脂肪酸が多く糖質も多いので中性脂肪を増やす
- 大豆製品である豆乳は、コレステロールを下げる

昼

- × ひき肉は肉の脂身が多く、コレステロールを上げる飽和脂肪酸が多い
- 海藻はコレステロールを下げる

夜

- × 牛丼の脂身はコレステロールを上げる飽和脂肪酸が多く、夜ご飯の大盛りご飯は中性脂肪を上げやすい
- 豆腐、海藻はコレステロールを下げるのでお味噌汁もおすすめ

間食

- × チョコレートには加工油脂が含まれているのでコレステロールを上げる
- アーモンドが入っているものがおすすめ

10. 脂質異常症を改善するための運動

HDLコレステロールを直接的に増やす食品はありません…しかし**運動**で中性脂肪の低下とともに増やすことが期待できます！



運動療法指針

1 種類	有酸素運動を中心に実施する（ウォーキング、速歩、水泳、スロージョギング（歩くような速さのジョギング）、自転車、ベンチステップ運動など）
2 強度	中等度以上の運動 目安として、心拍数が50歳未満で100～120拍/分、50歳以降で100拍/分以内 少し息が上がるが会話ができる程度
3 頻度・時間	毎日 合計30分以上 を目標とする （または週合計120分間の運動か1週間に合計900kcalのエネルギーを消費する身体活動） 1日で短時間の運動を数回行い30分以上としても◎



10分でも多く歩く、階段を使用するなど生活の中でできることから運動量を増やしましょう！

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

point 1 食品の購入

- 消費期限などの表示をチェック！
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む
- できれば保冷剤（氷）などと一緒に
- 寄り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2 家庭での保存

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ！
- 入れるのは7割程度に
- 冷蔵庫は10℃以下に維持
- 冷凍庫は-15℃以下に維持
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

point 3 下準備

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- ゴミはこまめに捨てる
- こまめに手を洗う
- 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 井戸水を使っていたら水質に注意
- 肉・魚は生で食べるものから離す
- 野菜もよく洗う
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4 調理

- 加熱は十分に（めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上）
- 作業前に手を洗う
- 台所は清潔に
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 調理を途中で止めたなら食品は冷蔵庫へ

point 5 食事

- 食事の前に手を洗う
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- 長時間室温に放置しない

point 6 残った食品

- 時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
- 作業前に手を洗う
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 温めなおすときは十分に加熱する（めやすは75℃以上）
- 早く冷えるように小分けする

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

今回の資料を参考にご自身の食生活・運動習慣を見直してみたいでしょうか？

最後に暑い日々が続きます。熱中症・食中毒にも気を配っていただき、健康な日々をお送りください。