

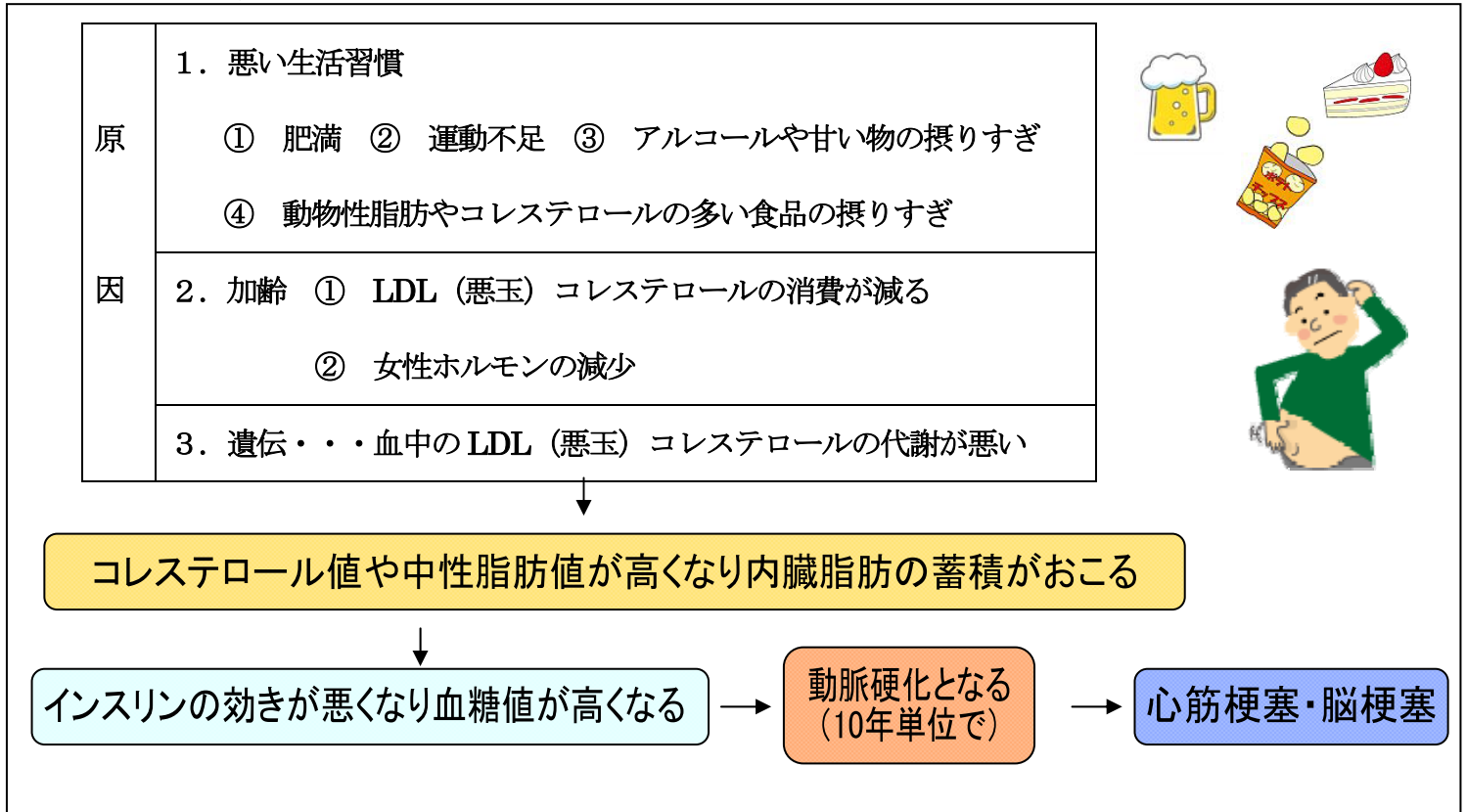
# 糖尿病と脂質異常症（高脂血症）



脂質異常症とは、血液中のコレステロールや中性脂肪等の脂質が多くなる病気です。

遺伝や加齢によって、血液中のコレステロール値や中性脂肪が高くなりますが、殆どの方が脂質や糖質・アルコールの摂り過ぎなど、偏った食習慣や運動不足などによって、血液中のコレステロール値や中性脂肪値が高くなります。殆どの場合、自覚症状がありませんので、放っておくと心筋梗塞や脳卒中等の危険な病気を招く可能性が高くなります。脂質異常症を防ぐには、まず日頃の生活習慣の改善が必要です。

## 1. 糖尿病と脂質異常症の関係は・・・？



## 2. 脂質異常症の予防には

ポイント	内容
食事について	・動物性脂肪やコレステロールの多い食品は控え、野菜やきのこ類の食物繊維を摂り、食事のバランスに気をつけましょう。
嗜好品について	・ジュースやお菓子等、糖分の多いものは控えるようにしましょう。 ・アルコールを飲みすぎないようにしましょう。 ・たばこは吸わないようにしましょう。
運動について	・無理のない有酸素運動を行いましょう。(ウォーキング、体操、自転車、水泳等) ・1日30分以上を週3日以上が目安です ・毎日7000歩～10000歩程度歩く習慣をつけましょう。 ・室内運動も大切です。(チューブ体操やラジオ体操を行いましょう)
睡眠について	・睡眠を十分にとり、疲れをとるようにしましょう。

脂質異常症も生活習慣の影響がありますので、食事はバランスよく摂取し、運動を行うようにしましょう！