



健康保健だより

【学生用】
No.1

発行者: 公立大学法人福島県立医科大学事務局 大学健康管理センター
[発行日: 平成28年8月4日]

		平成26年度	平成27年度	平成28年度
医学部	受診者数	701名	725名	747名
	有所見者数(率)	53名 (7.6%)	81名 (11.1%)	79名(10.6%)
看護学部	受診者数	338名	344名	338名
	有所見者数(率)	33名 (9.8%)	38名 (11%)	26名(7.7%)
大学院	受診者数	155名	161名	—
	有所見者数(率)	37名(23.9%)	46名(28.6%)	—

H28.6.13時点

※平成26～28年度 脂質項目要精検者数及び要精検率

脂質異常症になりやすい人

食べすぎや飲みすぎなどの良くない食習慣や運動不足、それによる肥満、精神的ストレスなどによって脂質異常症になります。また、遺伝的なことが関係している場合もあります。なお、食習慣や運動習慣不足などとは関係なく内分泌の病気などによって血清脂質が高くなる「二次性脂質異常症」もあります。その場合は原因疾患を治療すると、脂質異常も改善します。

脂質異常症と言われたら

◇食習慣を見直しましょう！

実習などで忙しくなるとコンビニで簡単に済ませがちですが、「カップラーメン+サラダ」や「菓子パン+果物」など不足している栄養を補えるような工夫が必要です。

◇適度な運動をしましょう！

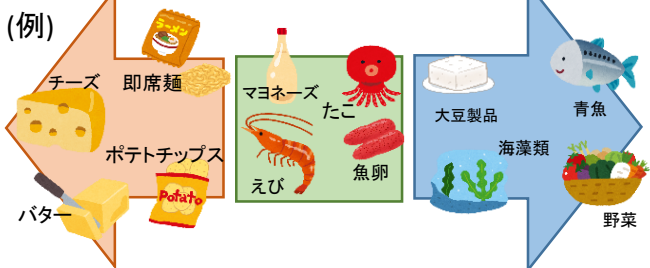
激しい運動をするというよりも、階段を利用する、車を使わず歩くなど、毎日継続できそうな運動を生活の中に取り入れ、実践してみてください。

❗ 脂質異常症は自覚症状がほとんどなく、治療を後回しにしてしまいがちです。今回の健診で脂質などの生活習慣に起因する項目に異常が見られた方は、自身の生活を見直す良い機会と捉え、来年度の健診に向けて生活習慣を改善しましょう！

コレステロールを上げる食品

コレステロールを多く含む食品

コレステロールを下げる食品



不飽和脂肪酸を含む

飽和脂肪酸を含む

大学健康管理センター

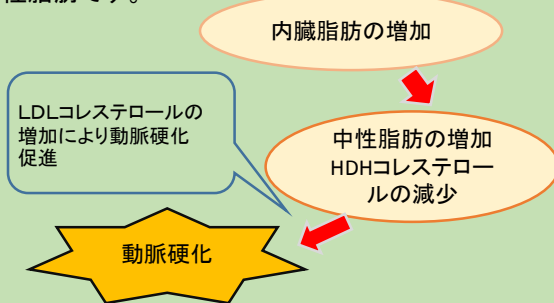
- ・電話: 024-547-1884 / 1822 ・内線: 5263 / 5260
- ・メール kenkou@fmu.ac.jp
- ・場所: 8号館2階 東側
- ・開所時間 8:30～17:15 (土日祝日及び12/29～1/3を除く)

- ・メンタル、健康相談専用/外線: 024-547-1826 (内線: 5261)
- ・メンタル、健康相談専用メールアドレス/suimai32@fmu.ac.jp

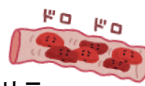


健康の豆知識 「脂質異常症」

血液中の脂肪値が高い状態を脂質異常症といいます。血液中の脂肪分のうち脂質異常症にかかわる成分は、コレステロール(LDL・HDL)と中性脂肪です。



<脂質異常症の診断基準> ※空腹時
・LDLコレステロール: 140mg/dl以上 ・HDLコレステロール: 40mg/dl未満・中性脂肪: 150mg/dl以上



動脈硬化が進むと、脳梗塞や心筋梗塞など重大な病気に繋がる恐れがあります。

近年、肥満ではないのに高血圧や高血糖、脂質異常など複数で異常が見られる「隠れメタボ」に焦点が当てられています。腹囲が基準値未満でも危険因子を1つ以上持つ人は1つも持たない人と比べて循環器疾患を発症する危険性が1.9～2.5倍高いことが分かっています。見た目だけでなく、内側のメタボにも注意しましょう。

学校医の先生より

糖尿病内分泌代謝内科学講座
田辺 隼人 先生



脂質異常症は生活習慣病の一つで、健診結果をみると本学学生も罹患率が高い印象を受けます。症状に乏しいため心筋梗塞などの重篤な疾患にかかるまで放置している方がおり、高血圧や糖尿病と並び「サイレント・キラー」と呼ばれています。食習慣などの環境因子が強く影響しますが、若年者の場合は遺伝性要素や内分泌疾患が潜んでいることもあります。生活習慣を見直しても健診で異常が持続する方は、医療機関の受診をお勧めします。

参考資料: 脂質異常症(高脂血症)病気の基礎知識 アステラス製薬
日本臨床内科医会 わかりやすい病気のはなしシリーズ 脂質異常症
日本動脈硬化学会 動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症治療のエッセンス