

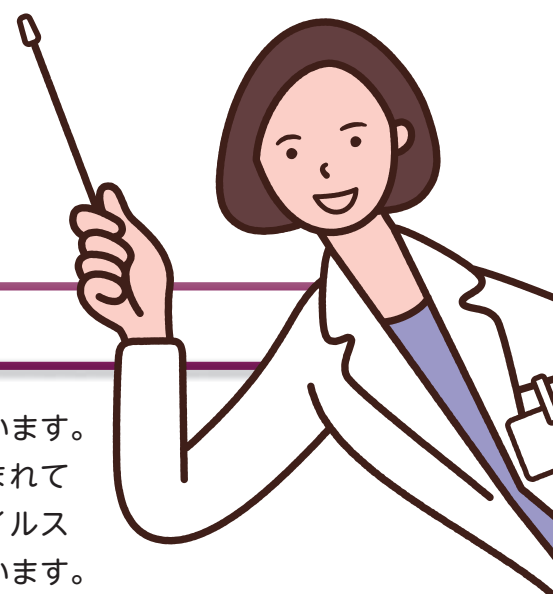
# ドロドロ血液

## ってどういうこと??

「ドロドロ血液」「サラサラ血液」という言葉をよく耳にしますが、どんな状態を指すかご存じですか？今回はそのまま放置してしまうと怖いことになるかもしれない、ドロドロ血液について説明します。

### 血液とは

血液は、赤血球や白血球などの血球と、液体部分の血漿けっしょうからできています。液体成分である血漿には、栄養分やミネラル、ホルモンなどが含まれています。血液は、身体中の血管の中を循環することで、細菌やウイルスの侵入を防御したり、酸素や栄養を運んで老廃物を回収したりしています。



### 血液がドロドロになる原因

血漿けっしょうには、コレステロールや中性脂肪といった血清脂質があります。血清脂質は、からだの組織を造り、エネルギー源としてなくてはならない成分です。しかし、この血液中に含まれる脂質のバランスが崩れた状態（脂質異常症）になると、血液がドロドロになり血管に負担がかかるため、動脈硬化をひきおこし脳卒中や心筋梗塞など命に関わる疾患の一因として可能性が高くなります。

#### <脂質異常症となる症状>

##### ① 高LDL コレステロール血症

体にコレステロールを運ぶ役割をしている悪玉コレステロールが多すぎる状態。脂質異常症の中で最も多い。

##### ② 低HDL コレステロール血症

不要なコレステロールを回収する善玉コレステロールが少ない状態。体内にコレステロールがたまりやすくなっている。

##### ③ 高トリグリセライド血症

体内に中性脂肪が多すぎる状態。中性脂肪が多いとLDLコレステロールも増える傾向にある。

## タイプ別対処法

### ① LDL(悪玉)コレステロールが多いタイプ

#### 動物性脂肪やコレステロールの多い食事を控える

LDL コレステロール値が高い人の場合は、動物性脂肪に要注意！

##### 控えたいもの

###### 肉 類

特に加工肉（ハム、ベーコン、ソーセージなど）は動物性脂肪が多い

###### 卵やレバー

コレステロールが多く含まれているものは摂りすぎないように

###### アイスクリームやケーキなどの菓子類

動物性脂肪が多く含まれている場合が多い

##### 積極的にとりたいもの

###### 魚 類

特にいわしやさばなどの青魚には良質な油が含まれるので良い

###### 食物繊維の多い野菜、きのこ類

コレステロールを吸着・排出させる

###### 大豆・大豆製品

LDL コレステロール値を下げ、食物繊維も豊富

### ② HDL(善玉)

#### コレステロールが少ないタイプ

##### 有酸素運動をおこなう

HDL コレステロール値を改善する食材はなかなかないため、まずはLDL コレステロール値や中性脂肪値が高くなる食習慣は避けましょう。また、HDL コレステロールは食事よりも運動の影響を大きく受けます。特に、筋トレよりも有酸素運動が効果的なので、ウォーキングやジョギング、水泳などを習慣化しましょう。喫煙している人は、禁煙することでHDL コレステロールが増えます。



### ③ 中性脂肪が多いタイプ

#### 食べ過ぎ、飲み過ぎに気をつける

食べ過ぎ、飲み過ぎによるカロリーの過剰摂取は中性脂肪を増やします。特に、アルコールは中性脂肪を増やしやすいので気をつけましょう。

