

# 厚生連診療所だより



## コレステロール・中性脂肪 が高めの方へ

コレステロールや中性脂肪が増えすぎると  
【**脂質異常症**】と診断される場合があります。



放置すると…



**動脈硬化**が進み、  
【**脳梗塞**・**心筋梗塞**】など深刻な病気を引き起こします。

**動脈硬化**は自覚症状がありません！病気の危険性を理解して放置せずに対処することが重要です。

### 脂質異常症の診断基準（空腹時採血による数値）

高LDLコレステロール血症	悪玉と呼ばれる「LDLコレステロール」が多い	140mg/dl以上
低HDLコレステロール血症	善玉と呼ばれる「HDLコレステロール」が少ない	40mg/dl以下
高トリグリセライド血症	中性脂肪が多い	150mg/dl以上

### コレステロールを上げないために！！

- ・ バランスの良い食事（食物繊維をしっかりと摂りましょう）
- ・ 適度な運動

まずは**健康診断の結果**をご確認ください。  
**厚生連診療所**でも**検査・治療**を行っておりますので、  
お気軽にお問い合わせください。



診療日・診療時間の詳しい問い合わせ内容は [くまもところせいれん](#) をクリック！

JA熊本厚生連は職場の健康・家庭の健康・社会の健康を目指します

お問い合わせ  
熊本県厚生連診療所  
096-328-1055  
内線 (2800)