

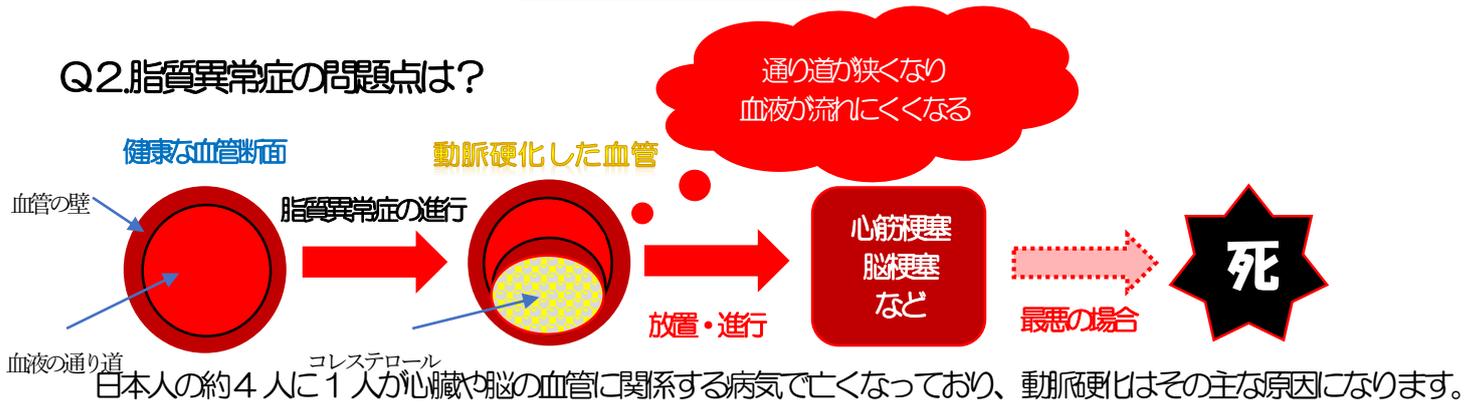
脂質異常症を改善しよう ～心臓病・脳卒中を防ぐために～

Q1.脂質異常症って何？

血液検査の結果で、次のどれかを満たす状態をいいます。



Q2.脂質異常症の問題点は？



脂質異常症の改善が動脈硬化の予防につながります!!

★ 脂質異常症を改善するためには適切な生活習慣が大切です ★

特に食事と運動のことを考えた生活習慣を取り入れることから始めましょう。

〈食事のポイント〉

- 甘いもの、脂っこいものを摂りすぎない
- 食物繊維、豆や魚類等のたんぱく質、野菜や果物を積極的に摂る 等

〈運動のポイント〉

- 軽く汗ばむ程度の運動を継続する
- 散歩や積極的に家事を行う 等



生活習慣の改善を続けても、脂質異常症が改善できない場合は、その状態にあったお薬を医師が処方します。

お薬での治療が始まった後も、食事、運動等を取り入れた適切な生活習慣を続けることが大切です。

【当センターで取り扱っている脂質異常症治療薬（2017.3時点）】

エパデルム、クレストール、シンレスタール、プラバスタチン、ヘザフィブラートSR、ローコール、ユベラン