

脂質異常症の予防と治療③

ポイント 4 禁煙をしましょう

喫煙は動脈硬化疾患の危険因子です。禁煙とともに、受動喫煙も回避するようにしましょう。



ポイント 5 適度な運動を習慣づけましょう

日頃から定期的な運動を心がけることが大切です。適度な運動はストレスの発散や良質な睡眠を促し、食事療法とともに脂質異常症治療の基本となりますので継続して行うことが重要です。

理想的な有酸素運動 ※くれぐれも無理は禁物です。

- ・1日30分程度 (1週間合計180分以上)
- ・心拍数110～120/分程度 (少し負荷があるが継続できる程度)

おすすめの運動例



水泳
(水中歩行含む)



ジョギング



ウォーキング



エアロビクス



サイクリング

注意!

治療中の病気がある場合は、どのような運動療法が可能か医師と相談をしてから開始しましょう

参考:厚生労働省 e-ヘルスネット 脂質異常症を改善するための運動(2022年7月現在) (<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-05-003.html>)

【監修】医薬情報研究所/株式会社エス・アイ・シー、公園前薬局(東京都)薬剤師 堀 美智子 先生