

スモールデンス・エルディーエル・コレステロール
sd LDL-C (健診) 検査チャート

受付No.
採取日
受付日
報告日

担当

先生 カルテNo.
科 氏名
病棟 年齢

性別

様

様

今回の検査結果は [] となります。

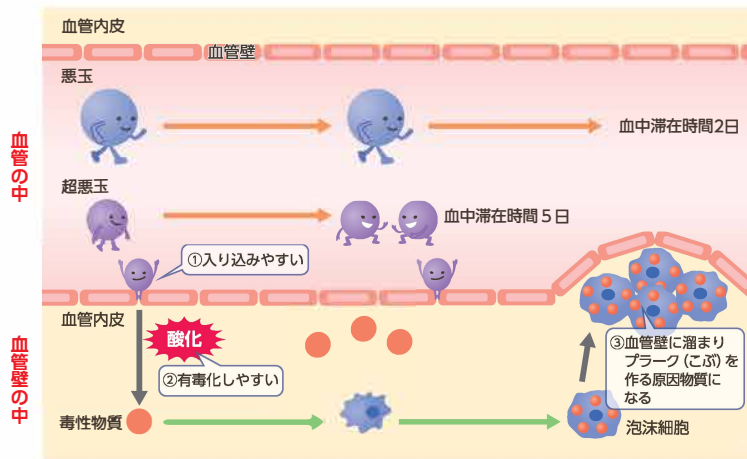
▼3.9	▼30.0	▼40.0	▼50.0～
(正常)			(要治療)
判定	説明	血管のイメージ	
異常なし 30.0mg/dL未満	sd LDL-C値は正常です。 今後も正しい生活習慣を心がけましょう。		
軽度異常 30.0～39.9mg/dL	sd LDL-C値が少し高めです。 境界域ですので、生活習慣改善による数値の低下を目指しましょう。(裏面参照)		
要経過観察 40.0～49.9mg/dL	sd LDL-C値が高いです。 生活習慣改善とともに、他の脂質検査を含め総合的に判断が必要です。循環器専門医への受診をお勧めします。		
要治療 50.0mg/dL～	sd LDL-C値がかなり高いです。 動脈硬化性疾患の検査を含め、循環器専門医への受診を強くお勧めします。		

監修：東京医科歯科大学医学部附属病院 保険医療管理部 藍 真澄 先生
参考文献：今岡 渉 先生(関西労働保健協会)、他：新薬と臨牀 67(6):82～93, 2018.

本検査は、確定診断としてご利用いただくことはできません。

sd LDL-Cは、超悪玉コレステロールの正式名称です

超悪玉は、動脈硬化を起こしやすい



超悪玉
(Small,denseLDL)



悪玉は、血液中を流れているだけなら悪さはしません。血管壁の中に入って酸化され、有毒化することで血管をつまらせるプラーク（血管壁のこぶ）の原因物質となるのです。

超悪玉は、血液中に長くとどまりやすいうえ、通常の悪玉より小さいので血管壁の中に入り込みやすく、さらに有毒化しやすい性質を持っています。だから、超悪玉が多いと、動脈硬化を起こしやすいのです。

超悪玉を減らすためには、生活習慣の改善に努めましょう！

禁煙しよう



減量して中性脂肪を減らそう

減量により体重を減らすと他の生活習慣病の改善にもつながります



食事療法のポイント

- 1日3食、規則正しく摂り
- 間食や夜食は控える
(飲食は就寝2~3時間前までに済ませましょう)
- バランスよく栄養を摂る

摂り過ぎに注意しましょう

- ×炭水化物(ごはん、パン、麺類)
- ×食塩(食卓塩、しょうゆ)
- ×アルコール(お酒)
- ×コレステロールと飽和脂肪酸を多く含む食品
(肉の脂身、内臓、皮、乳製品、卵黄、魚卵)
- ×トランス脂肪酸を多く含むお菓子や加工食品
(マーガリン、ポテトチップス、カップ麺、ケーキなど)
- ×砂糖を多く含む飲み物
(缶コーヒー、ジュース、炭酸飲料など)



積極的に摂りましょう

- 未精製穀類(玄米、胚芽精米、雑穀類など)
- 大豆・大豆製品(納豆・豆腐など)
- 野菜(生野菜なら両手に目盛りいっぱい、加熱した野菜なら片手にいっぱいが一日の目安)
- 海藻(わかめ、もずくなど)
- ω-3系多価不飽和脂肪酸
(EPA、DHAなどが含まれた青魚)



担当医師にご相談ください

※定期的にsd-LDL-Cを測定し、前回の検査結果と比較して数値が下がっているか、確認するようにしましょう。

検査は自費にて3,300円(税込)です。

監修:海老名総合病院 糖尿病センター長 平野 勉 先生