



**コレステロールを下げるには
どういう方法があるの？**

**食事療法、運動療法が基本ですが、それでも
下がらなければ薬によって下げます。**



Q&A2

まず規則正しい食事や適度な運動を心がけ、生活の改善を図りましょう。食事や運動習慣を改善しても効果があらわれないときは、薬を使用することになります。まず医師に相談しましょう。

食事療法

- 低動物性脂肪、低塩分
- 魚、肉などのたんぱく質は十分摂取
- 適正カロリーの遵守
- 夜8時以降は食べない

運動療法

- 無理のない軽度の運動
- 1日30分以上を週3日以上
- 有酸素運動（歩行、水泳、体操）
- 毎日7,000～10,000歩程度歩く習慣
- 生活の中で体を動かす

食事、運動療法により効果があらわれない場合は薬物療法を併用

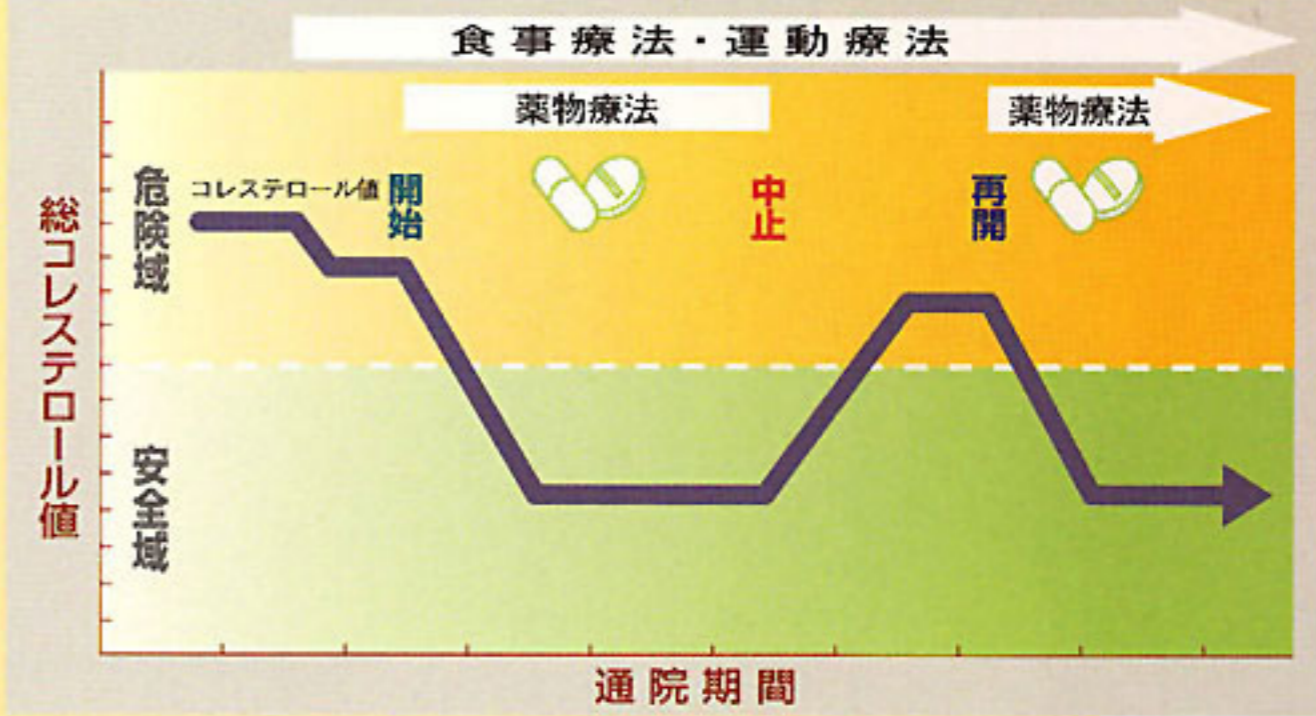
薬物療法

- 医師の指導により継続して服用
- 食事、運動療法も並行
- 副作用の有無をチェック

動脈硬化はサイレントキラーと呼ばれ、症状のないまま進んでいます。

食事、運動、薬物療法によってコレステロールが下がっても油断禁物。治療を中断すると、コレステロール値はまた元に戻ってしまいます。規則正しい生活を続け、薬の服用を勝手に中止したりせずに医師に相談しながら治療を続けることが大切です。

● コレステロール値の変動



**コレステロールが
下がっても油断禁物。
治療を続けることが重要です。**

