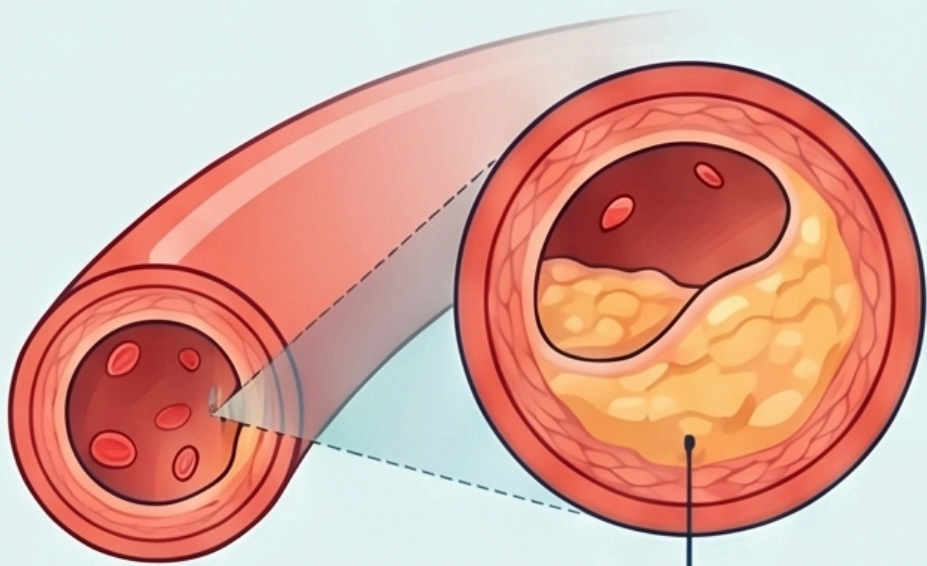


# 「少し高いだけ」が一番危ない？ LDLコレステロールの真実

自覚症状なき血管のリスクと、仕事のパフォーマンスへの影響、そして具体的な対策

## ⚠️ 忍び寄る「サイレント・リスク」

自覚症状がないまま進む「血管のサビ」



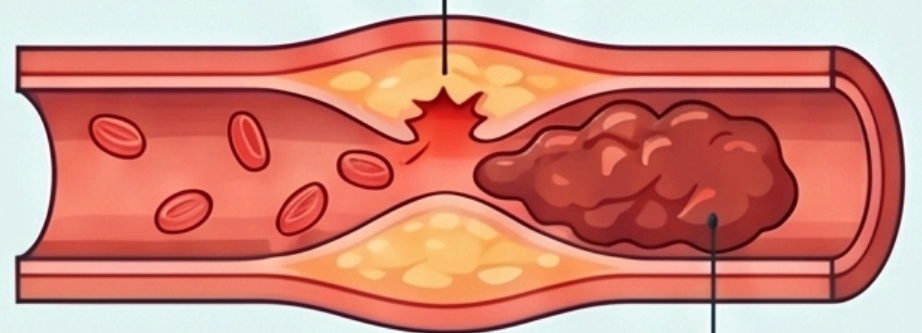
プラーク

コレステロールが多すぎると血管壁に蓄積し、動脈硬化を進行させる



血管内にできたプラーク(堆積物)が破れると、血栓ができて血管が詰まり、ある日突然重大な発作を招きます。

プラーク破裂



血栓



突然の心筋梗塞・脳梗塞の脅威

「少し高いだけ」と油断している間に健康リスクは確実に跳ね上がります。



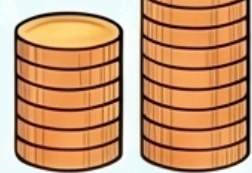
## 仕事への影響 「プレゼンティーズム」

出勤していても「本来の力」が出ていない損失

約3倍の  
経済的損失



アブセンティーズム  
(欠勤)



プレゼンティーズム  
(出勤時の不調)

脂質異常による体調不良は、欠勤よりも大きな損失をもたらす

## 仕事のパフォーマンスを鈍らせる4つの要因

集中力の低下



慢性的な疲労感



判断力の鈍化



午後のパフォーマンス低下



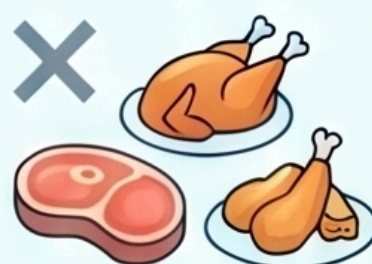
## 異常値に合わせた 「正しいアプローチ」



高LDL(悪玉)対策は「食事の改善」が絶対条件



低HDL(善玉)対策は「週150分以上の運動」



動物性脂肪を控える



回収役のHDLを増やすには運動が唯一の選択肢



食物繊維、EPA・DHA、植物コレステロールを摂取  
LDL受容体の働きをコントロール



少し汗ばむ程度のウォーキング  
(1日30分目安)が効果的

効率化のための栄養素プラグイン：サプリメントを賢く活用

## まとめ：今すぐ行動を



健康診断の数値は「将来のリスクを示すサイン」  
「問題なし」と自己判断せず、数値の裏側にある血管の状態を想像



健康管理は「組織のリスクマネジメント」  
職場全体で意識を高め、長期離脱を防ぎ生産性を維持