



東陽病院 鈴木健士医師

すとの基準には我々医師は多少困惑しています。といいますが、この基準値では少々太った方ですとかかなりの割合で異常となっております。かくいう私も太っていますので、この間専門の偉い先生のお話を聞きにいった際にも、もっと早期

光町のみなさんこんにちは、前回までは狭心症についてお話ししましたが、今回から高脂血症についてお話ししたいと思います。  
高脂血症で最も有名なのは、高コレステロール血症です。これはその名の通り血液の中のコレステロールが高くなる状態です。よく健康診断などでコレステロールの数値を耳にする方も多いかと思えます。コレステロールの中でも善玉コレステロール(HDL)と言われるもの(と悪玉コレステロール(LDL)があります。悪玉は動脈硬化をすすめてしまいが、善玉はむしろそれを抑える働きがあると言われています。普通血中には善玉(HDL)が50mg/dl、悪玉(LDL)が120mg/dl程度の値です。  
一般に言われるコレステロール値とは善玉・悪玉をたした数値ですが、現在は220から230mg/dl以上を高コレステロール血症と



からさちんと治療をすべきであるとの指摘に、まず自分から治療すべきなのかと多少そこに居ずらい気がしました。(笑い話ではなく)しかし、この数値を越えたからといってすぐに薬をのみ始めなければいけないわけはありません。まずは今からでも自分自身で出来ることから始めましょう。  
まず第1には始めることは、やはり食事療法でしょう。血中コレステロールの値の40%は食事に由来するものといわれています。さちんと食事の中の脂肪分を減らせば、15から25%はコレステロール値が下げられるそうです。コレステロールの多い食品といえば、まず挙げられるのは卵(特に黄味の部分)でしょう。専門家の話では、脂肪制限をする人はまず卵を週に2・3個しか食べないようにしてみてはどうかとのことでした。他にはバター、チーズ、乳製品、獣肉の脂身、もつ類などは悪玉が多いです。ですから減らした方が良いでしょう。イカ、カニ、タコ、エビなどはコレステロールは多いのですが、タウリンという物質を多く含んでいるのであまり影響がないという意見もあるようです。逆に善玉を多く含む食品としては、植物油(ただしココナッツ、パーム油は悪玉が多いそうです)、魚(特に背の青いサバ、イワシ、サンマなど)などがあります。例えば揚げ物をするにしても植物油を使ったり、バターを植物性マーガリンに替えたり工夫してください。  
次回は中性脂肪と治療についてお話ししたいと思います。

# 健康へのメッセージ

シリーズ ⑩

## 高コレステロール血症

血液中のコレステロールが高くなる状態  
悪玉は動脈硬化を進め  
善玉は抑える働き

## 文学講演会

- 講師 絵本作家・きたやま ようこ
- 演題 「私の絵本の世界」
- 日時 5月19日(日) 午後2時～3時30分
- 会場 図書館ハイビジョンホール
- 定員 100名(入場整理券配布中)

★きたやま ようこ氏 紹介  
本名・石江葉子 昭和24年5月15日生 東京都出身 文化学院芸術科卒。第20回講談社出版文化賞絵本賞受賞(平成元年)。幼児の想像力を高め、広げる絵本作家として評価が高く幼い読者のファンが多い。  
代表作・「ゆうたくんちのいばりいぬ」「りつばな犬になる方法」など



犬になってみたいと思ってる人はいませんか？そんな人のために犬が教えてくれた犬になる方法の本です。



— 町立図書館 —  
☎043311

## 《国際アンデルセン賞図書展》

期間 5月10日(金) ~19日(日)  
会場 図書館 2階ロビー