

東陽病院 鈴木健士医師

健康へのメッセージ

シリーズ⑩

光町のみなさんこんにちは。今回は前回に引き続き高脂血症についてお話ししたいと思います。

前回はコレステロールについてお話ししましたが、今回はまず中性脂肪についてお話しします。中性脂肪とは、人間にとってエネルギー源として必要な必要不可欠な脂肪です。正常では血液中に50〜150mg/dlの濃度で含まれています。これが食べ過ぎて使いきれずに残った分が皮下脂肪となると同時に、血液中の中性脂肪として高い値となってきます。これもまた過ぎたるは及ばざるが如しで、動脈硬化や膵炎などの内臓疾患になることがあります。ただし気をつけてほしいのは、中性脂肪の値は食事の影響を受けやすいので、食後に検査を受けると誰でも高くなってしまう。やせていてあまり中性脂肪が高そうに見えない方が、「検診で高いと言われた」と心配そうに外来にみえられます。よく聞くと食事して

すぐに検査したのとこのとて、朝食前に再度検査すると全く正常であったということがあります。はやとちりして悲観しないで、まず検査をしっかり受けてから医師に相談してください。あわてなくても大丈夫ですから。



高脂血症の話

中性脂肪について

脂肪はエネルギー量と質を考慮して糖分・アルコール類の制限が効果的

予防としては、やはり食事療法が第一です。中性脂肪を低下させるには、脂肪分もそうですが、まずはカロリー制限です。糖分、アルコール類を制限するのが最も効果的です。炭酸飲料やジュースなどは糖分が多いですから気をつけてください。また運動療法も高コレステロール血症の場合と同様に有効です。遺伝的な高脂血症の方でなければ、食事療法でかなりの数値の低下が期待できると思います。しかしそれでも低下しない時には、薬による治療となるわけです。

高コレステロール血症の場合は、コレステロールの吸収を抑える薬や、コレステロールの合成を妨げる薬などが投与されます。高中性脂肪血症の治療には、その吸収を妨げるような薬が投与されることが多いようです。

高脂血症は動脈硬化などの原因となりますが、一刻を争って治療しなければいけないものではありません。(かといって放っておいていいというわけではありませんが)あわてないうちに見てそれから食事療法にとりかかり、1〜2か月後にその効果を判断しても十分間に合います。しかし、一度数値が低下してもだんだん食事がルーズになるとまた高くなってきてしまうことも多いですから、定期的に検査を受けるようにしてください。腰を据えてじっくりとコントロールすることを心掛けてください。



町立図書館 = ☎3311

雨の日におすすめの本



アーノルド・ローベール作 三木 卓訳・文化出版局

なかよしがまくんとかえるくんのおはなし。大きいことを考えると頭も大きくなるって本当かしら……？ 大きすぎるぼうしをプレゼントされたがまくんは、頭を大きくしようとあれこれ考えていると、つぎの日……「ふたりはきょうも」のなかの「ぼうし」というおはなしより。

〈ビデオ講演会のお知らせ〉

～現代日本を代表する作家による講演ビデオを上映します～

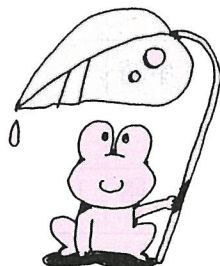
○講演ビデオ 大江健三郎

「燃えあがる緑の木…」

第1部「救い主」が殴られるまで」

○日時 6月9日(日) 午後2時～3時

○会場 ハイビジョンホール



★素朴であたたかみのある絵がとても印象的な本。かえるくんとがまくんがいつしよに遊んでいる姿が目に見えるようです。そんながまくんとかえるくんのおはなしシリーズ。

「ふたりはいつしよ」「ふたりはいつも」「ふたりはきょうも」「ふたりはともだち」



4月

開館日数 23日 来館者数 13,795人 図書貸出冊数 25,398冊