



東陽病院 鈴木 健士 内科医師

# 健康への

## メッセージ

シリーズ⑧

### 生活習慣病 パート1

## 高コレステロール血症について

光町のみなさんこんにちは。年も明けて新世紀に入りましたが、また新たな気持ちで健康づくりに取り組んでいたかと思いますが、今更にはばらけの問、生活習慣病についてお話ししたいと思います。今回は最近健康診断などでもよく耳にされると思われる高コレステロール血症についてお話ししたいと思います。

近年日本人の食生活は乳製品や脂肪分の多い食事が多く摂るようになり、コレステロールが高いと指摘される方が増えているようです。しかしコレステロール

が高いからといって特に何か症状があるわけではありません。ではコレステロールが高いと何が悪いかというとこれが動脈硬化に大きく関係しているのです。動脈硬化とは心臓から新鮮な血液を送る動脈にコレステロールが沈着して硬く、内側が細くつまり易くなってしまうことです。これにより心筋梗塞(心臓に栄養を送っている血管が詰まって一部が死んでしまう病気)や脳卒中などが起きる事があります。コレステロールにはその動脈硬化を進める悪玉(HDLコレステロール)と、逆に動脈硬化を抑制する善玉(LDLコレステロール)があります。ですからコレステロールを見る場合、単に高い低いだけでなく、どの程度の割合となっているかが重要と言えます。

善玉コレステロールを増やすには植物性の脂肪(コーン油、紅花油など)や魚(特に青

魚)を摂ることが良いと言われています。逆に悪玉は動物性の脂肪(肉の脂身、ラード、バターなど)を摂ることで増えてしまうそうです。卵は蛋白質をたくさん含んだとても良い食品なのですがやはりコレステロールもかなり多く含んでいるのでコレステロールが高いと言われていた方は2日に1個ぐらいとお勧めしています。(これに関してはいろいろな意見があるようですが)牛乳に関しても同様で私は低脂肪牛乳をお勧めしています。

しかし食事をいくら気をつけてもなかなか数値が下がらないという方も多いと思います。実は血液中のコレステロール値の7/8割は体の中で作られているもので、食事によるものは残り2/3割程度と言われています。ですから数値がかなり高い方は食事を頑張ってもなかなか下がらない事も多いのです。その時はやはり薬をのんでいた方がいいかと思えます。こう書くと「何だ食事療法なんて意味がないじゃないか」と言われそうですがそれでも食事は誰でも自分自身で出来る、最も基本的な治療ですし、軽度の高コレステロール血症にはこれだけで十分な成果が上がる方も多いためです。代表的な生活習慣病ですからやはり生活習慣を改善することから始めて欲しいと思います。

#### ※東陽病院の休日当番日

2月18日(日) 午前9時~午後5時

医師2名が待機・来院の際は電話を ☎0413335

あなたの心に残る  
大切な本

図書館では20世紀という100年を本で振り返り、21世紀に残し伝えたい本のアンケートを行いました。小学生から70代の方まで幅広い年齢層に分かれ多数回答してもらうことが出来ました。その中で、回答が多かった本を紹介します。



＝町立図書館＝  
☎043311

#### ■ 一般書 ■

赤毛のアン／モンゴメリ著  
永遠の仔／天童荒太著  
五体不満足／乙武洋著  
ハリーポッターと賢者の石  
ハリーポッターと秘密の部屋／J.K.ローリング著

#### ■ その他 ■

手塚治虫全集(漫画)



#### ■ 児童書 ■

はらぺこあおむし／エリック・カール作  
モモ／ミヒヤエル・エンデ  
ぐりとぐら／中川李枝子作

#### ■ ビデオ ■

となりのトトロ  
宇宙戦艦ヤマト

2月の休館日 1日(木)~7日(水)、12日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)、28日(水)