

健康への

メッセージ

シリーズ⑧

生活習慣病 パート2

生活習慣改善のポイント

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ます。

前回血液中のコレステロールの7〜8割は体で作っていることをお話ししました。そのことでかかりして食事にご注意する意味がないのではないかと、と思われる方もいるかもしれません。しかし、これは脂質の摂取を制限する効果がないという意味ではありません。やはり代表的な生活習慣病ですから、まずは生活習慣の改善が重要であり、今回はそれを少し詳しくお話ししたいと思います。

まずは食事ですが、カロリー制限とコレステロール制限が必要となります。中性脂肪は食事のカロリーを制限することだけで低下させることが出来ます。適正なカロリーは下記の式から算出出来ます。

これは糖尿病の食事療法にも用いられる式なのでかなり少ないカロリーとなります。特に重労働の仕事をしている方にはつらい数字かと思えます。

$$\begin{aligned} \text{標準体重(kg)} &= (\text{身長(cm)} - 100) \times 0.9 \text{ または} \\ &= (\text{身長(m)} \text{の二乗}) \times 22 \\ \text{適正カロリー(kcal)} &= \text{標準体重} \times 25 \sim 30 \\ \text{例えば身長172cmの人なら} \\ (172 - 100) \times 0.9 \times 25 \sim 30 &= 1620 \sim 1944 \text{kcal} \end{aligned}$$

す。

コレステロールの摂取に関してはやはり動物性脂肪の制限が重要です。肉の脂、バターなどは控えめにし、代わりに魚介類や植物性の脂肪を摂るようにしましょう。しかし植物性の脂肪もカロリーはありますからほどほどに。大豆などの植物性タンパクや食物繊維はコレステロールを下げる作用がありますのでなるべく摂取するようにしてください。卵や牛乳は脂肪の他に上質なタンパク質やカルシウムなどを含んでおり、良い食品なのですが、卵黄1個には一日に必要なコレステロールの8割近くを含んでいるため、コレステロール高値を指摘された方には2日に1個程度に、牛乳は出れば低脂肪乳が良いかと思えます。

もう一つの重要な生活習慣改善ポイントは運動です。運動により脂肪・筋組織でのインシュリンの効きがよくなり血糖・コレステロールが下がり、同時に善玉コレステロールが増えるそうです。運動は歩行などの大きな筋肉を使った律動的な運動が良いそうで、1日30〜60分の運動を週に3日以上行うと効果があるそうです。

生活習慣を替えることはなかなか大変ですが、また長続きしないようでは意味がありません。無理のない範囲で長く続けられる生活改善をはじめてみて欲しいと思います。

※東陽病院の休日当番日

3月20日(祝)・4月1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 ☎841335



東陽病院 鈴木 健士 内科医師

ここまでカロリー制限できなくても、例えば間食を止めるとか清涼飲料をお茶などのカロリーの低いものに替えるなどのちょっとした努力でもカロリー制限する姿勢が大事かと思いま

春休み映画会

きかんしゃトーマス魔法の線路

期 日 3月25日(日)
上映時間 1回目 午前10時30分〜
2回目 午後2時〜
定 員 各100名
入 場 整理券(無料)を3月10日(土)から
図書館カウンターで配布します。

全世界で愛されている、おしゃべりをするきかんしゃトーマスの夢と勇気と感動の物語。



＝町立図書館＝
☎843311

3月の休館日

5日(月)、12日(月)
19日(月)、20日(火)
26日(月)、30日(金)