健康ウォッチング

東陽病院内科医師
鈴木 健士

生活習慣病について

横芝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だきたいと思います。今回からしばらくの間、生活習慣病についてお話したいと思います。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を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つ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る方は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飲んでいただいた方が良いかと思います。こう書くと「なん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充分な成果が上がる方も多いのです。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。

文芸

俳句

石蕗の花咲いて静かな午後の庭　浅野　茂子

犬連れし少年の瞳に草紅葉　伊藤　敬子

みまかりし友の旅立つ冬の月　池田　逸子

帯解きの子が泣く記念写真かな　岡田　雅美

オリオンを見上げて帰る通夜の客　向後　寛

灯が消えて又一つきえ星冴ゆる　鈴木　繁子

年用意おわりし主婦の終ひ風呂　土屋　栗水

植木屋の鋏せはしく年暮るる　藤代　ゆう

高きより鳶の笛せり枯岬　渡部　和秋

風が来て障子の穴をのぞきけり　選者　鈴木　草庵

短歌

義妹の発明支へし亡き夫に
見せたし会の賑はひのさま（発明写真展）　池田　春江

音階の「ファ」の音をのこす虎落笛
垣根の竹は風をとらふる　永藤　滋

北風に煽られまたも燃えあがる
炎の中のくれなゐの縄　佐瀬　初音

夜の庭に落ちしは木守り柿ならむ
二十世紀の終りゆくなり　萩原　信一

シベリアより渡り来しとふ白鳥が
ここ印旛沼に水浴びしをり　西山満里子

わが居間に玻璃越えてさす三日月は
夜の客人光り皓しも　宇井　ちい

休耕田にいつしか葦の生ひしげり
葉群に鳥の鳴き交ひゐたり　押尾　輝子

辰年もあとわづかなり新年は
我の干支なる巳年の巡る　石井　ユク

「迎へに来て」と孫の電話のけふもあり
登下校さへ車に頼る　鈴木　やす

新春の生け花が駅に飾りあり
雅の人を思ひ眺めつ　土屋　栗水

冬空を占めたる上総大凧の
綱びしびしと浜風になる　渋谷　静子

ありったけの力に組み合ふ闘牛の
角つきあたる音のたかしも　選者　斎藤つね子