

東陽病院内科医師

鈴木健士

# 健康ウォッチング

横芝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ということをお話ししました。そのこと

とでがっかりして食事に注意する意味がないのではないか、と思われた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。適正なカロリーは以下の式から算出できます。

標準体重 $=(身長(cm)-100) \times 0.9$   
 または  $=(身長(m) \times 22)$   
 適正カロリー $=(標準体重 \times 25) \sim 30$  (kcal)  
 例えば身長172cmの人なら  
 $(172-100) \times 0.9 \times 25 \sim 30$   
 $1620 \sim 1944$  kcal

## 生活習慣病について

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。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えます。

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、バターなどは控えるに、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一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、牛乳は出来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のです。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ので、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。

### 文芸

#### 俳句

梅咲くや段々島瀬戸の島

小林 順子

梅の苑一つの幹に紅と白

小田 幸子

紅梅をはなれしよりの香の溢れ

福田 幸子

剥落の佛を仰ぐ余寒かな

今関 茂生

故里や老いのやすらぎ冬籠り

若梅あやめ

余寒なを猫を抱き寝のわが生活

豆まきや年令の数ほど豆囃めず

玉虫たけし

九十九里の遠海鳴りと梅の香と

水郷女休み腰上ぐ余寒かな

巖かく和布刈神事や白衣着て

戸村 静華

踏み入りて人無き部屋の余寒なほ

臥竜梅枯山水の月夜影

山口 一秋

しらじらと残る半月梅日和

選者 山口 一秋

「橄欖」の表紙絵みても歌の湧く友の輝く若さ羨しも

吉岡 信子

時かけてバイク操りぬし嬸ややへてさっと乗りてゆきたり

秋葉 悦子

吾が影をすらりと長き姿にし

冬の入日は沈みゆくなり

船に似し雲ひとつ空に浮かびあていつしか吾を幼に返す

八角 三枝

妹よりおせち料理の届けられ

二千一年の新年迎ふ

孫の手を離れし赤き風船が

青澄む空へのぼりゆくなり

新聞紙にくると包みし焼芋を

隣の翁は縁に置きたり

輸入による暴落阻止の嘆願書

農業団体たちあがりたり

子守歌うたはねば赤子泣くと言ひ

背なを揺さぶるホームの嬸

あらためて息子と挨拶交はしたり

二十一世紀を迎へたる朝

雪のとけうるほふ畑の黒き土

真白き湯気を棚引かせめつ

選者 斎藤つね子

#### 短歌

里人の眼をみはりたる別荘も  
荒れ果て庭に芒ゆれあつ

掛川 友代