



東陽病院
内科医師
鈴木健士

健康ウォッチング

31

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たいと思います。

前回はコレステロールについてお話しましたが、今回はまず中性脂肪の話をしていきます。

高脂血症のはなし

その2

聞くと食事してすぐに検査したとのことだったので、朝食前に再度検査すると全く異常はなかったということがよくあります。はやとちりして悲観せず、まずは検査をしっかりと受けてから医師に相談してください。

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、糖分・アルコール類を制限することが最も効果的です。炭酸飲料やジュースなどは糖分が多いので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低下が期待できると思いますが、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。また、

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)あわてないでまずきちんと検査を受けてください。検査の結果を見てそれから食事療法にとりかかると、1〜2か月後にその効果を判断しても充分間に合います。しかし、一度数値が低下してもだんだん食事ルールになるとまた高くなってきてしまうことも多いので、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がけてください。



暮らしのワポイント

35

使わない灰皿の利用法 花器などに使ってひと工夫

あなたの家には、しまったままの使わない灰皿が、一つや二つありませんか。

灰皿は、火に強くても落としても壊れにくく、安定性が高いのが特長です。捨てるのではなく、別の使い道を考えてみましょう。

安定性のよさを生かし、卓上灰皿を花器に使ってみてはいかがでしょうか。花は、水の入るものならどんなものにも生けることができます。ただ、灰皿は口径が広いので、生けた花の安定が悪いのが欠点です。その場合には、市販の吸水性スポンジを使いましょう。スポンジを適当な大きさにカットし、水を含ませてから花を挿して灰皿に生けます。生けた花に使う剣山を、灰皿の底に入れて花を挿してもいいでしょう。食卓や勉強机などに飾ると、雰囲気が変わります。

カラフルなビー玉を使って、観葉植物の水栽培はいかがですか。大きめで深めの灰皿にビー玉を少し入れ、市販の根腐れ防止剤を適量入れます。観葉植物の根を洗い、細長い根を切って植えます。そして、灰皿の口近くまでビー玉を足し、八分目まで



で静かに水を入れます。水が減ったら、継ぎ足しましょう。家族の誕生日などに、クリスタルの灰皿をキャンドル皿として利用するのもおしゃれです。

また、市販されている水に浮くキャンドルを、水を入れた灰皿に浮かべて火をともし、室内の照明を消すと、華やかな感じになります。

ヤニがこびりついている灰皿は、汚いものです。ヤニはタール分ですから、水で少々洗ったくらいではとれません。塩一つまみを古タオルにとり、ヤニの部分強くこすります。塩には、汚れを吸収する作用があり、塩の粒子がクレンザー代わりの働きをして、汚れを落とすことができます。