



げんき人

41
2003

(財)世田谷区保健センター
世田谷区三軒茶屋2-53-16
TEL3410-9101
平成15年(2003年)2月1日発行

世田谷区保健センター健康情報誌

健康コラム

その鼻炎、
本当に花粉症ですか？ 4

ヘルシークッキング

高脂血症が気になる人に！
青魚ときのこのオープン焼き
トマトソース 4

平成15年度

健康づくり
コースのご案内 5 6



ドロドロ血液は万病のもと！
高脂血症はからだのSOS信号

R100

古紙配合の100%再生紙を使用しています。



高血圧である



男性45歳以上、女性55歳以上である



家族に心筋梗塞・狭心症の人がいる



煙草を吸う習慣がある



糖尿病である

●危険因子による治療の目標値

○の数	総コレステロール	LDLコレステロール	中性脂肪
○が0	240mg/dl未満	160mg/dl未満	150mg/dl未満
○が1~2個	220mg/dl未満	140mg/dl未満	
○が3個以上、または糖尿病である	200mg/dl未満	120mg/dl未満	

高齢者の場合、加齢とともに基礎代謝が低下して太りやすくなるため、高脂血症が悪化しやすくなります。また女性の場合、閉経後コレステロール値を抑える働きをする女性ホルモンの分泌が減るため、コレステロール値が上がりやすくなります。喫煙は善玉コレステロールを減少させます。

日本動脈硬化学会「動脈硬化症疾患診療ガイドライン」より

高脂血症と診断される目安は、一般に「総コレステロール220mg/dl以上、中性脂肪150mg/dl以上」です。しかし、高脂血症が悪化しやすい条件

を持つ人や深刻な病気につながる危険因子を持つ人は、早め早めに治療に結びつけていくことが重要です。当てはまるものがあれば、欄に○をつけましょう

あなたは大丈夫？高脂血症・危険度チェック

ドロドロ血液は万病のもと！

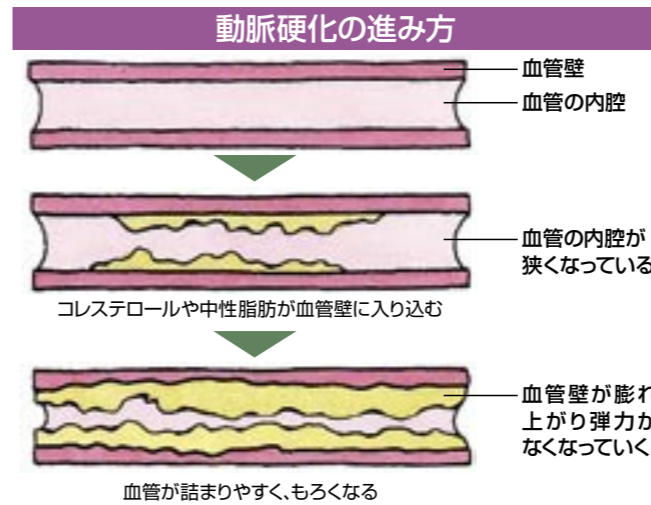
高脂血症はからだのSOS信号

血液がドロドロになる高脂血症は、動脈硬化をはじめとするさまざまな病気の要因になります。自覚症状がないため、知らないうちに進行していることも！高脂血症の恐さを知って、しっかり予防&改善対策を始めましょう。

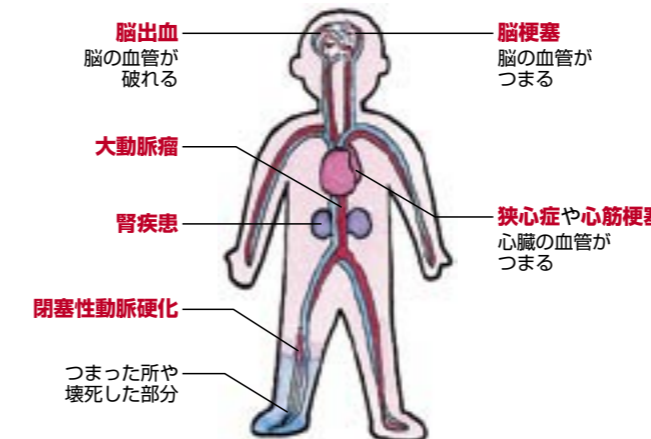


高脂血症ってどんな病気？

高脂血症はその名の通り、血液中の「脂質」が異常に多くなった状態をいいます。血液に溶け込んでいる脂質にはいくつかの種類がありますが、主に「中性脂肪」と「コレステロール」に分けられています。中性脂肪もコレステロールも、本来は体のために大切な役割を果たしているものです。そのため、無理なダイエットにより、血液中の脂質が少なくなりすぎると、私たちの体は正常に機能しなくなります。ところが、必要以上に多くなりすぎてもまた、血液がドロドロになって、さまざまな悪影響を及ぼします。



動脈硬化によって引き起こされる病気



放っておくと、動脈硬化に！高脂血症は自覚症状もなく、特に生活に影響はありません。しかし、そのまま放置しておくと、動脈硬化につながる恐ろしい病気です。高脂血症が進行すると、中性脂肪やコレステロールが血管の壁にくっついて、血管が狭くなってしまいます。そのため血管が詰まりやすく、もろくなってしまいます。これが動脈硬化です。動脈硬化はさらに、心筋梗塞や脳梗塞など、深刻な病気の引き金となります。

定期健診で血液のサラサラ度をチェックしよう！

高脂血症は自覚症状のない病気なので、何よりも自己管理が大切です。年1回は定期健診で血液検査を受けましょう。

コレステロール・中性脂肪値が正常範囲でも、数年にわたって年々上昇しているのなら、生活習慣を見直す必要があります。もちろん、高脂血症と診断されたら、深刻な病気につながる前に、積極的に治療を受けてください。

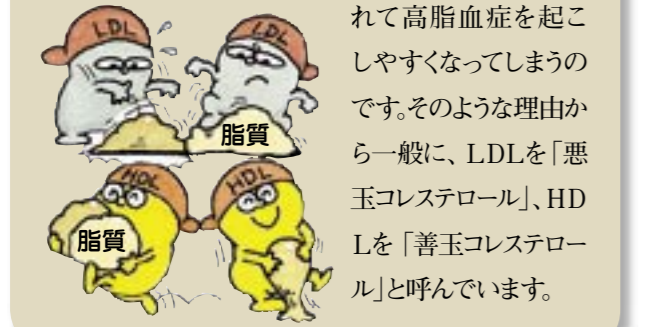
●検査結果表

検査項目	基準参考値	検査値	所見
GOT	10~40	U/I	25
GPT	5~45	U/I	18
LDH	220~430	U/I	342
γ-GTP	16~73	U/I	69
ALP	104~338	U/I	*408 精密検査が必要
アミラーゼ	60~190	U/I	131
血糖	70~110	mg/dl	79
総コレステロール	150~219	mg/dl	203
HDLコレステロール	41~90	mg/dl	*37 精密検査が必要
LDLコレステロール	70~139	mg/dl	110
中性脂肪	50~149	mg/dl	*319 精密検査が必要

検査値は参考

コレステロールの善玉と悪玉とは？

血液中の悪役の代名詞のように思われがちなコレステロールですが、そのすべてが体に悪影響を及ぼすわけではありません。コレステロールには、脂質を各細胞に運ぶLDLコレステロールと、多すぎる脂質を取りのぞく働きをするHDLコレステロールがあります。しかし、LDLの量が増えすぎるとHDLによる回収が間に合わなくなり、血液中に必要以上の脂質があふ



れて高脂血症を起こしやすくなってしまいます。そのような理由から一般に、LDLを「悪玉コレステロール」、HDLを「善玉コレステロール」と呼んでいます。

高脂血症を改善する決め手はコレ！

【食生活のポイント】

悪玉・LDLコレステロールは、酸化することにより、さらに動脈硬化が起こりやすくなることがわかっています。コレステロールの酸化を防ぐ「抗酸化物質」や、コレステロール値の上昇を抑える食品を、毎日の食事に積極的に取り入れましょう。また、お菓子や果物、酒類は、中性脂肪値を上昇させます。とくに夕食の食べ過ぎは脂肪に変わりやすいので注意が必要です。果物などは、夕食後よりも朝に食べるようにしましょう。



■1日1回、大豆・大豆製品を!

大豆は抗酸化物質を含む他、余分なコレステロールを排泄する働きのある食物繊維も豊富です。また良質なたんぱく質を含んでいるので、肉類の食べ過ぎも防げます。



■メインのおかずは肉より魚に!

肉の脂肪はコレステロール値を上昇させてしまいます。肉類は重要なたんぱく質源なので、極端に控えることは禁物ですが、肉類に偏りすぎないメニューづくりを心がけましょう。逆に魚の油はコレステロール値の上昇を抑える働きがあります。血液をサラサラにする働きのある不飽和脂肪酸を多く含む、サバなどの青魚がおすすめです。



■1日3回、野菜・海藻・きのこ類を!

野菜や海藻、きのこ類は、多くの抗酸化物質・食物繊維を含んでいます。野菜では、淡色野菜よりも緑黄色野菜に抗酸化物質が豊富です。また、海藻・きのこ類は低エネルギーなので、食べ過ぎを抑える効果が期待できます。

【運動のポイント】

コレステロール値や中性脂肪値をコントロールするために、適度な運動を毎日の習慣にしましょう。無理をせず、自分のペースに合った運動を長く続けることが大切です。



肩の力を抜いたまま、腕を前後に振り、自分に合ったリズムで歩きましょう。

足は真つすぐ前に出し、かかとからついて、つま先で蹴るようにしましょう。

背筋をのばして、視線は前に向けましょう。

■ウォーキングのすすめ

ウォーキングは、からだに無理な負担をかけずに脂肪を燃焼し、LDLコレステロール値や中性脂肪値を減少させることができる、高脂血症の改善に最適な運動です。無理がなければ、少し息がはずむ程度の速歩を取り入れるとより効果的です。ただし速歩は、十分な準備運動やウォーキングでからだや心臓を慣らしてから行なうようにしましょう。

- 1日の運動時間 30～60分
- 1週間の運動日数 3～5日
- 歩くスピード はじめは「のんびりペース」なれたら「少し早め」を

運動を始める前にはメディカルチェックを受けておきましょう。治療を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

保健センターからのお知らせ

MRI装置が新しくなりました

保健センターでは平成15年2月3日より、従来の装置に比べてソフト・ハードともに機能アップし、最先端技術を搭載したMRI装置を導入しました（静磁場強度 1.0T→1.5T）。これにより撮影時間が大幅に短縮され、また従来よりも広い範囲の撮影が可能となるため、受診者の負担が軽減されるとともに、検査効率や診断能の向上が期待できます。

