



皆さまが健康であるために。それが私たちの願いです。

# でんでん通信

Vol. 014

平成 23 年 4 月

■発行  
〒670-0927  
姫路市駅前町 268 番地  
ゴダイ株式会社  
TEL : 079-223-0303

## ◆◆高脂血症（高コレステロール血症）とは・・・◆◆

高脂血症というのは、血液中の脂質、具体的にはコレステロールや中性脂肪が、多過ぎる病気のことです。コレステロールは、ホルモンの材料になったり、細胞膜を作る、脂肪の吸収を助ける、といった働きがあり、中性脂肪はエネルギー源として働きますが、過剰になるとからだに障害をもたらします。最初は自覚症状がないため、定期的に健康診断を受けることが大切です。

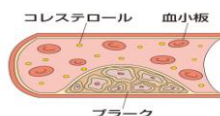
血液検査で、LDL（悪玉）コレステロールが 140mg/dL 以上、HDL（善玉）コレステロールが 40mg/dL 未満、トリグリセリドは 150mg/dL 以上が高脂血症の指標になってきます。

現在患者数は約 700 万人いるといわれており、増加傾向にあります。

## ◆◆どうしてよくないの？◆◆

コレステロール値が高いと、プラークと呼ばれる塊ができやすくなり動脈硬化を引き起こします。動脈硬化は自覚症状がないため、そのまま放置すると脳や心臓などの血管の血のながれの悪化や詰まりを起こし命に関わる病気にかかる危険性があります。動脈硬化によって起こるおもな病気は次の通りです。

- 脳：脳梗塞、脳出血
- 心臓：狭心症、心筋梗塞
- 腎臓：腎硬化症、腎不全
- 血管：大動脈瘤（破裂）、閉塞性動脈硬化症



また、中性脂肪が高いと、脂肪肝を引き起こす可能性があります。

## ◆◆治療方法◆◆

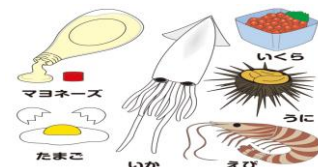
病院では、(1)食事療法、(2)運動療法、(3)生活改善、(4)薬物療法を組み合わせる治療を行います。基本は(1)～(3)で、きちんと続ければ多くの患者さんが改善します。これらを十分に続けても（通常、3～6カ月程度）改善できない場合や遺伝的素質によって起こる場合、動脈硬化の危険が高い場合などに薬物療法を行います。



## ◆◆食事など日常生活で気をつけたいこと◆◆

コレステロール値を正常に保つためには、5 大栄養素（タンパク質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラル）を毎日バランスよく摂ることが大前提です。加えて、次の事を心がけましょう。

- (1) 食べ過ぎ、飲み過ぎを避け、肥満を解消する。
- (2) 脂肪を摂り過ぎない。1日に摂る油脂は 50 グラム程度に。
- (3) コレステロールを多く含む食品（鶏卵、レバー、タラコ、イクラ、カズノコ、ウニ、シシャモ、ウナギなど）の摂取量を抑える。
- (4) 食物繊維にはコレステロール値を低下させ、糖質の急な吸収も抑える効果があるので、1日 25～30g 摂る。
- (5) 大豆タンパクには LDL コレステロール値を低下させる働きがあるので、豆類や大豆製品を十分に摂る。
- (6) 緑黄色野菜には食物繊維に加え、抗酸化作用のあるβ-カロテン、ビタミンC、E が豊富で、動脈硬化を予防します。低エネルギーなのでたっぷり摂る。



皆さまのお役に立つ商品をご紹介します!

## おすすめアイテム NO.1



脂質の代謝をあげて過剰な

## 体脂肪

を落とす!

代謝に有効な大柴胡湯配合。

肉つきよく便秘がちな人に!

## ◆◆その他の注意点◆◆

高脂血症の予防のために、食事とやらんで重要なのが運動です。運動は、エネルギーを上手に消費するためと、全身の血行をよくするために行うので、酸素をたくさん消費しながら行う、水泳やウォーキングなど有酸素運動が効果的です。

楽しく、自分に合った、長く続けられる運動を選ぶことが重要です。体を動かすことを楽しんで、だんだん運動を習慣にしていきましょう。



処方箋は、**ゴダイ薬局**にお任せ下さい!

