

健康だより

コレステロールと中性脂肪が気になるあなたへ

コレステロールや中性脂肪は、私たちの体にとって大切なものです。コレステロールは細胞膜や各種ホルモンなどを作る材料として使われ、中性脂肪は体を使うときのエネルギーとなります。しかし、多くなりすぎると体に悪影響を及ぼします。今回はコレステロールや中性脂肪が及ぼす悪影響について考えてみます。



問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎ 0968(25)7219

脂質異常症とは

血液中の脂質の値に異常が生じた状態を「脂質異常症」と言います。健康診断では、血液検査のコレステロールや中性脂肪の値から脂質代謝の状態を調べ「脂質異常症」を見つめます。このうち、コレステロールの値は、検査の時間帯や検査前の食事による影響はほとんどありませんが、中性脂肪は食事の影響で大きく変化します。

コレステロールの「悪玉」と「善玉」

一般的な血液検査の項目のうち、コレステロールについて調べているのが「LDLコレステロール値」「HDLコレステロール値」です。



LDLコレステロールは、コレステロールを肝臓から全身の細胞に運ぶ働きをしますが、多くなりすぎると血管壁にコレステロールがたまり、動脈硬化を促進するため、「悪玉」と言われます。

LDLコレステロールは多すぎることが、HDLコレステロールは少なすぎることが問題となります。次の項目のうち、いずれか1つでも当てはまると脂質異常症となります。

- LDLコレステロール値 140mg/dl以上
- HDLコレステロール値 40mg/dl未満
- 中性脂肪 150mg/dl以上

コレステロールや中性脂肪が増える原因

「コレステロール値が高い」と指摘を受けてしまうと、コレステロールが多い食品を食べすぎたかと思う人もいますが、コレステロールのうち、

コレステロールと動脈硬化の関係

動脈の壁が厚くなったたり弾力を失って硬くなったたりするのが動脈硬化です。コレステロールが多くなると、血管壁にコレステロールなどがたまり、血管の内腔が狭くなります。本来、コレステロールは血管壁にはそれほどたまるものではありません。しかし、高血圧や糖尿病、脂質異常症などが原因で血管の内側を覆っている細胞が傷つくと、コレステロールなどが血管壁にたまりやすくなります。

女性ホルモンとコレステロールの関係

女性ホルモンには、LDLコレステロール値を下げ、HDLコレステロール値を上げ

る作用があります。そのため、更年期前の女性は、女性ホルモンの働きにより、脂質異常症になりにくいという特徴があります。しかし、女性ホルモンの分泌が極端に低下する更年期以降は、脂質の値が大きく変化しやすくなりますので、コレステロールの値には十分に気をつけましょう。

脂質異常症を予防する生活のポイント

- ▼脂肪や糖質の取りすぎは、体内でのコレステロールの合成を促進します。バランスの良い食事を心掛けましょう。
- ▼食物繊維は、小腸でのコレステロールの吸収を抑制します。食物繊維が不足するとコレステロールの上昇を招きますので野菜など食物繊維を多く含む食品をしっかり取りましょう。
- ▼中性脂肪が高い人は、砂糖や果物などの糖質とアルコールを減らし、エネルギーの取りすぎに気をつけましょう。
- ▼運動は、HDLコレステロールを上げたり、中性脂肪を下げる効果があります。積極的に身体を動かしましょう。

▼喫煙の習慣は、HDLコレステロールを下げる要因となります。

食事療法や運動療法を組み合わせても脂質異常症が改善しない場合、内服薬での治療が必要になってくる場合があります。しかし、薬さえ飲めば安心というわけではなく、あくまで生活習慣の改善が不可欠です。

薬に頼りすぎず、根気良く食事療法や運動療法を続けましょう。薬物療法は、必ず医師の指導の下で行いましょう。

子宮頸がん予防ワクチン定期接種勧奨の差し控え

子宮頸がん予防ワクチン定期接種の後に、ワクチンとの因果関係が否定できない痛みがみられたことから、適切な情報提供ができるまでの間、積極的勧奨を差し控えることとなりました。

差し控えの期間は、子宮頸がん予防接種を積極的にはお勧めしません。ただし、保護者が強く接種を希望する場合は、予防接種の有効性および安全性などを十分理解した上で、同意があれば定期の予防接種として接種することができます。不明な点は健康推進課までお問い合わせください。

無料肝炎ウイルス検査を実施しています

7月22日(月)・28日(日)の「肝臓週間」に、B型・C型肝炎ウイルスの無料検査を実施します。肝臓は、病気になるてもなかなか自覚症状が現れないため、気付かないうちに悪化していることがあります。これまでに肝炎ウイルス検査を受けたことがない人は、この機会に検査を受けてみませんか。事前に予約が必要です。

- ▼7月22日(月)
 - 午後1時30分～3時
 - 午後5時～7時
 - ▼7月24日(水)
 - 午後1時30分～3時
- ところ 菊池保健所
問い合わせ・申込先 菊池保健所
☎ 0968(25)4138

歯ツピークイツ

3歳児健診時「むし歯なご」の歯科検診の結果で、むし歯がなかった子どもを紹介いたします。



- (敬称略)
- 竹村尚也 (菊) 西正観寺
 - 後藤美羽 (菊) 片角
 - 角田耕平 (菊) 七坪
 - 海内優奈 (菊) 上赤星
 - 高木絵斗 (菊) 稗方
 - 上野帆乃珂 (菊) 下出田
 - 岩根明日美 (菊) 巨
 - 永田創星 (菊) 北原

献血にご協力ください

7月11日(木) 午前9時30分～11時30分
午後0時30分～1時30分
ところ 旭志公民館
内容 400ml献血
現在、400ml献血の需要がとて高くなっていることから、400mlの献血をお願いいたします。服薬に関する基準が変更されたことで、薬を飲んでいても献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。

- むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控える」「歯みがきをする」「歯を強くする」「定期健診を受ける」「仕上げ磨き」を心掛けましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。
- 山本龍之介 (菊) 西迫間
 - 井本響子 (菊) 野間口
 - 緒方翔 (菊) 高野瀬
 - 福田優水菜 (菊) 北原
 - 渡辺蓮大 (菊) 宮園
 - 古賀伊織 (菊) 間所
 - 守井奏汰 (菊) 林原
 - 佐々志月 (菊) 新古閑
 - 岩根菜那 (菊) 岩本
 - 飯星虹心 (菊) 新明団地
 - 岩根七海 (菊) 岩本住宅
 - 吉村恋春 (菊) 井戸方
 - 後藤凜凰 (菊) 久米一
 - 小林祐輝 (菊) 田島団地
 - 小澄咲弥 (菊) 富の原中央
 - 磯田悠介 (菊) 井戸方
 - 江藤茅 (菊) 田島団地
 - 内牧未結 (菊) 富の原東
 - 高村始菜 (菊) 富の原西
 - 松永菜衣 (菊) 富の原西
 - 岸幸音 (菊) 永
 - 松本隆之介 (菊) 東原団地
 - 樋口翔星 (菊) 桜山一