

あき乃だより

第54号

平成29年4月



意外と知らない
豆知識

うらかな春がやってきました。柔らかく明るい陽射しは気分を
晴れやかにしてくれますね。

さて、今月は脂質異常症についてご紹介いたします。

どうぞお役立て下さい。

<診療時間と担当医のご案内>

休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

受付時間は診療時間の15分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~	奥山	奥山	奥山	七海	奥山	奥山	佐々木
13:00	小澤	※2診	七海		七海	仲山	予約制
14:00~	奥山	奥山	奥山	休診	奥山	休診	休診
18:00			七海				

【ご注意】混雑時は、場合により早く受付が終了することがございます。

【ご予約】ご予約の患者様は優先させていただきますが、診察内容、状況により、
お呼びする順番が前後したり、お待ち時間が長くなることもございます。
ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

※火曜午前の2診：第1、第3火曜は仲山先生 第2、第4火曜は七海先生
※日曜日は完全予約制です。なお、当日でも空きがあればお受けできますので
お電話にてご予約をお取りください。

【4月から勤務の先生】

月曜午前：小澤先生（糖尿病・腎臓・一般内科）

日曜午前：佐々木先生（糖尿病・甲状腺・一般内科）

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

血中のコレステロールや中性脂肪が高くなっても自覚症状はほとんどありません。その為、健康診断の血液検査の結果を見て初めて気がつくということも多いのです。もっと怖いのは、これらの脂質異常症を放置することによって、心臓や脳の血管障害を起こしてしまうことです。心筋梗塞や脳梗塞などになってから、もっと気を付ければよかったと体の自由を奪われて後で後悔することのないように、日頃の生活習慣を調えるようにいたしましょう。

脂質異常症の診断基準

（空腹時採血）

高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール ≥ 140 mg/dl
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール < 40 mg/dl
高トリグリセライド血症	トリグリセライド ≥ 150 mg/dl

【LDLコレステロールとは】

コレステロールの運搬役で、血液から全身にめぐって運ばれます。

【HDLコレステロールとは】

コレステロールの回収役で、血液中に残ったコレステロールを回収して肝臓に運ぶ役割があります。

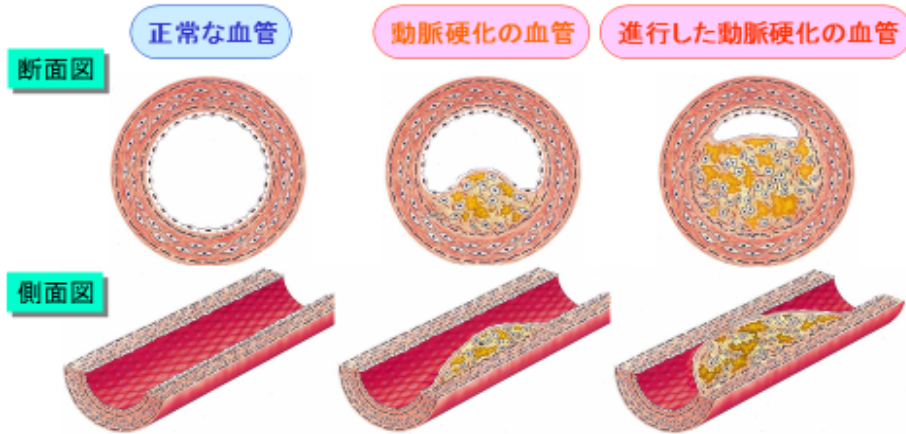
増えすぎないほうがいいLDLコレステロールが「悪玉」、血液中に残ってしまったコレステロールを回収してくれるHDLコレステロールが「善玉」と、一般的に呼ばれています。

【トリグリセライド（中性脂肪）とは】

人間の体内に存在する脂質（脂肪）のことです。エネルギーを体内に貯蓄するための形態であり、私たちの皮下脂肪は、そのほとんどが中性脂肪です。

コレステロールが高いまま放置しておくと、 動脈硬化を引き起こす危険性があります

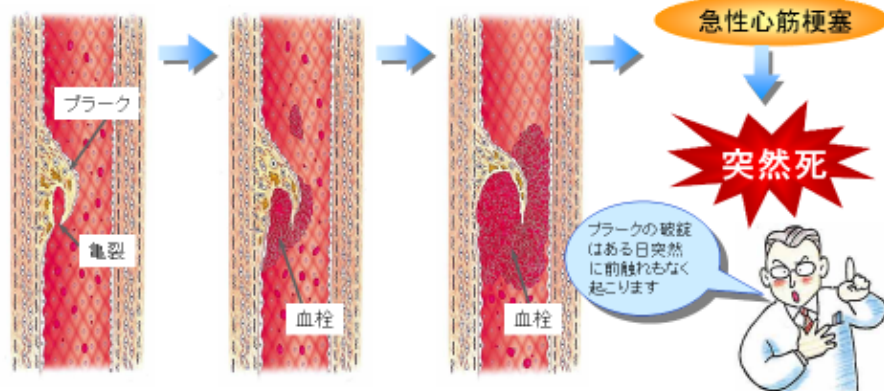
増えすぎたコレステロールが血管の内側にたまって、
心臓病の原因となる動脈硬化を起こします



プラークが破れると一瞬のうちに血栓ができ、 心臓の血管がつまってしまいます

コレステロール含量の多いプラークは破れやすく、できた血栓によって
心臓の血管が完全につまると突然死の危険性があります

プラークに亀裂が起こると、血栓ができる / 完全につまると血液がながれなくなる



今までの生活習慣を見直し、 改善していきましょう

すぐ実行！そして続けることが、動脈硬化や
心臓病の予防になります

生活習慣改善の3本柱

食事は...

- ・バランス良く
- ・規則正しく
- ・カロリー
- ・コレステロール
- ・糖分
- ・食物繊維の摂取
- ・一日30品目

生活は...

- ・アルコールは適量に
- ・禁煙
- ・規則正しい生活

運動は...

- ・まず1日8000歩あるく
- ・1日30分以上
- ・週4回以上を目標に継続

$$\text{エネルギー摂取量 (kcal)} = \text{標準体重 (kg)} \times \text{身体活動量 (kcal)}$$

$$\text{標準体重} = (\text{身長}) \text{ m} \times (\text{身長}) \text{ m} \times 22 \cdots \text{BMI}$$

身体活動量：やや低い（主婦）：25～30kcal/kg 標準体重
 適度（立ち仕事が多い）：30～35kcal/標準体重
 高い（力仕事が多い）：35～kcal/標準体重

■肉より青背の魚や大豆製品を多く摂る



適正エネルギー摂取量を意識し、バランスの良い食事をとることで
病気になりにくい身体づくりを心掛けましょう。

（あき乃クリニック 管理栄養士）

当院では、脂質異常症が動脈硬化に影響しているかどうかを検査で
確認しています。主治医にご相談の上、是非受けてみてください。
（血管年齢・頸動脈エコーなど。予約制となります。）