

あき乃だより

第142号 2024年 9月 発行



まだまだ暑さの残る毎が続きますが、朝晩に少し秋を感じるようになってまいりました。秋と言えば食欲の秋といわれるほど美味しい物が旬を迎える季節ですね。つつい食べ過ぎてしまい、健診結果や採血結果に驚く方もいらっしゃるのではないのでしょうか。この時期は食べ過ぎないように注意をしながら、適度な運動も心がけましょう。

さて、今回のまめ知識は、コレステロールについてのお話しです。コレステロールとは何かを知り、意識してコントロールをするようにしましょう。

病気や新型コロナウイルス感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。

また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をする 것도大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がごさいます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (年中無休24時間)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<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。)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	七海	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納
14:00~ 18:00	七海	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【休診・追加診療のお知らせ】

※七海：9/4(水)と10/4(金)休診。奥山の1診のみとなります。

※9/29(日)は岡田、加納の2診体制で診療をおこないます。

【お願い】

当院では引き続き、院内でのマスクの着用をご協力お願い申し上げます。

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>

風邪症状の方は必ずお電話でご連絡の上来院お願いします

当院は慢性生活習慣病のクリニックで高齢の方も多いため、感染対策として発熱、咳、咽頭痛等の症状は外来の別枠にて受診いただいております。ご面倒をお掛け致しますが必ずお電話でご予約いただき、かかりつけの患者様対象の別枠の発熱、風邪外来時間に受診いただくか、オンライン診療をご利用くださいますようお願い申し上げます。

市の特定健診をおこなっております

国立市・国分寺市・立川市 の市の特定健診を行っております。

秋、冬は大変混み合います。できるだけ春、夏にご予約いただくことをお勧めしておりますのでご検討ください。

予約制となりますのでお早めにご予約お願いいたします。

带状疱疹ワクチンのご予約を受付しております

当院では50歳以上の方を対象に带状疱疹ワクチンを行っております。

・シングリックスワクチン1回23,000円(税込)※2回接種

・水痘ワクチン1回7,700円(税込)

申し込みや金額は、各市によって対応が異なるため、お住まいの市にご確認ください。

肺炎球菌のワクチンのご予約を受付しております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。

市の助成ありのワクチンは65歳の方限定となります。

自費の方は65歳以上の方であれば年齢は関係ございません。

RSワクチンのご予約を受付しております

60歳以上の方が対象となります。特に基礎疾患(糖尿病、心臓の病気、呼吸器の病気、肝臓や腎臓の病気)のある高齢者の方への有効性が期待されています。自費ワクチンとなります。

コロナウイルスワクチンについて

10月より、当院かかりつけの患者様のみコロナワクチン接種を行う予定ですが、ワクチンの入荷数など現段階では未定です。ご希望の方はお早めに担当医にご相談ください。

インフルエンザワクチンについて

当院かかりつけの患者様は、ご希望がございましたらお早めにご予約をお願いいたします。一般の方のご予約は10月になりましたら受付開始する予定となっております。



意外と知らない まめ知識

【コレステロールの種類：悪玉、善玉…超悪玉！】

▼ 血液検査でわかる悪玉・善玉コレステロールとは？

コレステロールは本来、細胞膜やホルモンなどの材料となる体にとって必要なもの。しかし血中で増えすぎると、動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞の原因になる非常に危険な存在でもあります。血液検査の結果表には LDL コレステロール（悪玉）、HDL コレステロール（善玉）と明記されています。

悪玉が多すぎたり、善玉が少なすぎたりすると血管の壁にコレステロールがたまることに！



▼ 最近わかってきた“超悪玉”コレステロールの存在！

超悪玉コレステロール（sd-LDL コレステロール）とは“悪玉が小型化したコレステロール”のことです。

超悪玉＝小さな悪玉コレステロールは、普通の悪玉よりサイズが小さいので血管の壁に入り込みやすく、血中での滞在時間も長いことが知られています。この超悪玉が多ければ多いほど、心臓病になるリスクが高くなり、超悪玉が少ない人に比べても3倍高いことが報告されています。しかし現在、通常健康診断では超悪玉コレステロールは測っていません。

【悪玉を超悪玉にする犯人は、中性脂肪！】

▼ 中性脂肪が多いと、悪玉が超悪玉に変化しやすい！

超悪玉の数値は通常の血液検査ではわかりませんが、血液検査で測定される中性脂肪の値を見れば、超悪玉の数が多いのか少ないのか、おおまかに把握することができます。

中性脂肪の基準値（空腹時） 149 mg/dℓ以下（日本動脈硬化学会より）

なぜ中性脂肪が悪玉コレステロールを小型にして超悪玉にしてしまうのか？

● 中性脂肪と悪玉コレステロールが血中で接触すると、両者が持っているコレステロールと中性脂肪の一部を交換する性質があります。

● 脂肪の一部を持った状態の悪玉コレステロールは、血中から肝臓に運ばれます。そこで、中性脂肪だけが分解されてしまいます。すると残りのコレステロールを持った小さな悪玉コレステロール「超悪玉コレステロール」が出来上がるのです。

● 肝臓から再び血中に運ばれてきた超悪玉コレステロールはサイズが小さいため容易に血管壁に入り込むことができようになり、動脈硬化を引き起こし心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

コレステロール値、特に悪玉（LDL）コレステロールが高くなってきた方は、中性脂肪の値にも注意しましょう。

（注意）

悪玉が小型化して超悪玉になる原因は中性脂肪だけではありません。高血糖や高血圧などでも小型化するおそれがあります。コレステロール値だけでなく中性脂肪や血糖、血圧の数値も同時にチェックすることが重要です。

【中性脂肪を減らすには】

▼ 中性脂肪を減らす効果がある、オメガ3脂肪酸

悪玉が超悪玉に変化するのは、中性脂肪が主な原因です。中性脂肪を落とすことで、超悪玉の数も下げることができます。中性脂肪を落とすのにまず大事なのは「食べ過ぎの見直し」と「適度な運動」ですが、もう一つオススメするのが動物性脂質をオメガ3脂肪酸に置き換えることです。オメガ3脂肪酸は青魚に多く含まれていますが、青魚を頻りに摂るのが難しい場合のお助け食材として、アマニ油やエゴマ油があります。アマニ油を12週間とり続けたところ、超悪玉コレステロールが28.9%減少したという研究もあります。

オメガ3脂肪酸は熱に弱く酸化しやすいため、アマニ油やエゴマ油を飲み物や野菜の和え物などに小さじ1杯程度垂らして食べるとよいです。



アマニ油は、小さじ1杯で
1日分のオメガ3（約2.44g）
を摂取できます。



※今回の記事の内容は下記のネット上の公開情報を参考にしています。
・NHK あしたが変わるトリセツショー「コレステロール」のトリセツ