

健診センターニュース 第5号

健康診断の結果「コレステロール値が高い」と言われた・・・
こういう方多くいらっしゃると思います。



コレステロールというと悪者のように思われがちですが、細胞膜やホルモンを構成する成分のひとつで、身体にとってなくてはならないものです。



コレステロールには「善玉」と「悪玉」があり、LDL（悪玉）コレステロールは、肝臓で作ったコレステロールを体内の細胞に運ぶ役割があります。このLDL（悪玉）コレステロールが増えすぎると、血管の壁に脂質が必要以上にたまってしまい、血管の弾力性や柔軟性が失われ、動脈硬化が進みます。血のかたまり（血栓）もできやすくなり、血栓が心臓や脳の血管を詰まらせ「心筋梗塞」や「脳梗塞」などの危険な病気を引き起こします。これが「悪玉」と呼ばれる所以です。

逆にHDL（善玉）コレステロールは、いろいろな臓器で使い切れず余ったコレステロールを回収し肝臓にもどす働きがあり、この値が高いと動脈硬化になりにくいとされています。

LDL（悪玉）コレステロール値が高いと指摘されても、痛みなどの症状が伴わないため、ついついそのままにしてしまいがちですが、放っておいてはいけません。「脂質異常症（高脂血症）」と診断された方はもちろん、その予防としても、コレステロールのコントロールを始めてみませんか？

まずは禁煙、バランスのよい食事、適度な運動をこころがけ、標準体重の維持を目指しましょう！



HDL（善玉）コレステロールの量は有酸素運動などで増え、喫煙で減ります。

看護師くみっきーのつぶやき・・・

日本人の死亡に影響している予防可能な危険因子のトップ3は「喫煙」「高血圧」「運動不足」です。

そろそろ運動に良い季節です。
毎日10分多く、からだを動かすことから初めてみませんか(^_^)v



～ お知らせ ～

平成29年度の間人ドック予約受付は、健康保険組合等との契約完了後となります。時期につきましてはご加入の健康保険組合にご確認ください。

全国健康保険協会の生活習慣病予防健診については、協会から事業所あてに案内書類が届いてからの受付とさせていただいております。こちらは3月後半の予定です。

不明の点は健診センターまでおたずねください。



「乳腺エコー検査」を実施します！

2月号でご案内しておりました「乳腺エコー検査」を、平成29年4月から受けていただけるようになりました。

触診では見つけにくい小さなしこりの発見に役立ちます。特に乳腺の発達した若い方に適していますので、気になる方はこの機会にご検討ください。料金は3,780円です。

ご希望の方は、予約時に併せてお申し込みください。

健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906
舞鶴市字倉谷427 健診センター
TEL(0773)75-1920
FAX(0773)75-7380
月～金 8:30～17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・
創立記念日6/1はお休み)