



健診センターニュース



コレステロール・中性脂肪の働きと食生活の改善について

コレステロールには、LDLコレステロールとHDLコレステロールがあります。LDLコレステロールは肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶ働きがあり、増えすぎると動脈硬化を起こすので悪玉コレステロールと呼ばれています。HDLコレステロールは余ったコレステロールを回収するので善玉コレステロールと呼ばれています。コレステロールが足りないと肌や髪がパサパサになったり、細菌に感染しやすくなったり、血管の細胞が弱くなって脳内出血などが起こりやすくなります。中性脂肪は「体内にエネルギーを貯蔵する」「体温を一定に保つ」などの役割がありますが、肝臓で増えすぎると脂肪肝になり、皮下組織で増えると肥満につながります。どちらも多すぎても少なすぎても好ましくありません。

中性脂肪が高くなりやすい生活を送っていませんか？

- お腹が満腹になるまで食べてしまう
- おやつといった間食をよく食べる
- 脂っこいものが大好き
- コンビニ弁当や外食が多い
- ほとんど歩かない
- 階段よりエレベーターやエスカレーターを使用する



コレステロール



該当する項目が多い人は食生活を改善しましょう

食物繊維や豆類、緑黄色野菜などを積極的に摂りましょう。食物繊維にはコレステロール値を低下させ、糖質の急な吸収を抑える効果があります。大豆タンパクはLDLコレステロール値を低下させ、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が含まれており、動脈硬化の予防にも効果的です。中性脂肪を増やさないためには、バターやクリームなどの乳脂肪分の多いもの、牛肉、豚肉など脂質の多いもの、果物、ハチミツ、ケーキやジュースなど糖質の多いものを減らしましょう。脂の多い肉などは、湯通しして余分な脂を落としたり、電子レンジや蒸し器を活用して油を使わず調理するのもいいでしょう。焼いたり炒めたりするなら、少量の油でも調理できるフッ素加工のフライパンを選ぶのも一手です。

「まごわやさしい」(豆類、ゴマ、わかめ、野菜、魚、しいたけ、芋類)を中心とした食生活をおくることで中性脂肪軽減の効果が期待できます。食事内容に気をつけ、適度な運動もしましょう。

血管年齢を測ってみよう！！

～動脈硬化検査（ABI）～

「人は血管とともに老いる」といわれており、子供の頃から血管の老化は始まっています。さらに、食生活や運動不足などの生活習慣の乱れによって血管の老化スピードは加速するので、実年齢より10歳も20歳も高い血管年齢の人が増えています。血管は老化すると弾力を失って硬くなります。これが「動脈硬化」です。動脈硬化がおこると血液の流れが悪くなり、心臓に負担がかかります。そして自覚症状がないままさらに悪化すると、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気になるリスクも高くなってしまいます。

動脈硬化危険度チェックリスト

- 肥満（メタボリックシンドローム）

- 高血圧または高血糖
- 高脂血症
- 喫煙
- 手足にしびれや冷感
- 心臓病や脳卒中などの家族歴



この中で1つでも当てはまる項目がある方は、動脈硬化検査（ABI）をおすすめします。動脈硬化検査は、ベッドに横になって、血圧と脈波を測ることにより血管のつまりや硬さを調べる10分ほどの簡単な検査です。日常生活の中でのストレスや運動不足、過度の飲酒などでも動脈硬化が進むといわれていますので、生活習慣病がない方も一度血管年齢を調べてみてはいかがでしょうか？

健診センターからのお知らせ

～新型コロナウイルス感染症対策について～

平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。

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
舞鶴市宇倉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休)

