



ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。

今回は、血中脂質について、お届けいたします。

第62話：二次検査を受けよう・血中脂質編

コレステロールは細胞膜やホルモンを作る大切な材料になりますので、人体にとって必要なものです。中性脂肪もエネルギーを貯蔵し、必要に応じてエネルギーを移動させる役割を担っておりますので、これも人体に必要なものです。ところが、ある値以上に増加すると動脈硬化を引き起こす原因となることがわかってきたのですが、それによる自覚症状はありません。健康診断の結果票でそれぞれ数値を確認し、改善を行っていきましょう。

【血液中の脂質】

- ・ 総コレステロール 基準値：130～220mg/dl
- ・ 中性脂肪 基準値：30～150mg/dl
- ・ HDL(善玉)コレステロール 基準値：37～80mg/dl
- ・ LDL(悪玉)コレステロール 基準値：150mg/dl以下

【検査値で考えられる主な病気】

- ・ 動脈硬化・・・ 動脈がかたくなり血液をうまく送り出せず 心臓に負担をかけたり、血管の中がせまくなり詰まったりする。血管はもろくなり破れやすくなる。
- ・ 脳梗塞・・・ 脳の血管が何らかの原因で細くなるか、つまってしまうことにより血流障害が生じ、その血管から血液を供給されている脳が壊死してしまう状態。
- ・ 心筋梗塞・・・ 冠動脈が狭まると血液の流れがとどこおり、そこで血管が固まって血栓なり、完全に血管をふさぎます。冠動脈が詰まったところから先の心筋には血液が流れず、酸素欠乏や栄養不足になった細胞が次々と死んでいく状態。冠動脈が詰まった瞬間から激しい胸の痛みが出現し、心筋の壊死が始まります。
- ・ 糖尿病・・・ 血液の中に含まれる糖の濃度が高い状態が長く続く状態。糖尿病を放置していると、高血糖が全身の様々な臓器に 障害をもたらす。

肝硬変・貧血・ナド・・・

【高コレステロールの予防】

- (1) 脂肪分を控える
- (2) 魚介類の脂肪を多くとる
- (3) 食物繊維をとる

【高中性脂肪の予防】

- (1) アルコールを控える
- (2) 炭水化物をとりすぎない
- (3) 適度な運動をする

【低HDLコレステロールの予防】

- (1) 適度な運動
- (2) 禁煙
- (3) 糖質や脂質の多い食事は控える
- (4) 太りすぎない

二次検査対象者の方は早めに検査を受けましょう。



血圧が高いときは塩分を減らす & はや歩きを

血圧が高いといわれたときは、塩分を摂る量を減らすことが誓いの言葉となる。食事で摂る塩分を減らすと血圧が下がってくることが多い。
日本人が摂る塩分の量は平均して1日に14g。アメリカ人はどうかというと1日に約4gというところ。野菜を食べるシーンを例にとると、アメリカ人は何もかずに生野菜をモリモリ食べる。日本人はドレッシングなどをたっぷりかけて野菜に塩分をプラスして食べる。こんな習慣は即、改める道を選ぶべきだ。
肥満している場合は、減塩とともに減量も誓えば、血圧は確実に下がってくる。さらに、「早足歩き」などの運動を行うと血圧を下げる効果が増す。早足歩きは、1日20分をメドに週2回からスタートしよう。最終目標は、1週間に3~4、45分間の早足歩き。この習慣が血圧をいちばん下げるライフスタイルだ。



■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えてinfo@hikarikenpo.or.jp (当組合宛) までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839 (はい参考、はいサンキュウ) を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望はinfo@hikarikenpo.or.jp までぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル2F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

