

脂質異常症とは

吉田内科泌尿器科医院（御幸町） 吉田 兼司



血液中に「悪玉コレステロール」や中性脂肪が多すぎることを以前は「高脂血症」と呼び、動脈硬化症になりやすい病気としてきました。しかし、「善玉コレステロール」が少な過ぎても同じように危険なので①

に注意が必要で、中性脂肪値は食事の量が多過ぎたり、清涼飲料水またはアルコールを飲み過ぎたり、甘いものを食べ過ぎると高くなります。

コレステロールは40mg/dl以上、中性脂肪は150mg/dl未満です。

増え続ける脂質異常症は、

悪玉コレステロールが高い②中性脂肪が高い③善玉コレステロールが低い④ことをまとめて「脂質異常症」と名付けられました。脂質異常症は血液

に含まれている食物繊維や魚油（イワシなどの青魚）、大豆製品は、血清脂質値を下げたり動脈硬化を抑制したりします。また、適正体重になると

数値の異常でしかないので、症状のないうちに動脈硬化が進むからです。進行具合は体質や日々の生活習慣が関係し、人によってさまざまです。症状がないから大丈夫、ではないのです。遺伝を含めた自分の体質や生活習慣、現在治療中の病気などをひっきりめて、動脈硬化を起こさずに若い血管のまま元気に生活するにはどうしたらいいのか、じっくり自分に向き合っ

で、やがて動脈硬化症を引き起こし心筋梗塞や脳梗塞などの恐ろしい病気を引き起こします。以前の日本では脂質異常症は多くはなかったのですが、食生活の欧米化に伴い患者数が増え続けています。

同時に、運動する習慣を身に付けることもお勧めです。運動することで善玉のHDLコレステロールを増やす効果もあり、動脈硬化の進行を抑えるように働いてくれます。

脂質異常症の治療目標は、LDLコレステロールは160〜100mg/dl、HDL

脂質異常症の予防と治療

脂質異常症の進行を早めます。具体的には、動物性脂肪である肉や卵などのとり過ぎ

です。

脂質異常症の予防と治療

脂質異常症の進行を早めます。具体的には、動物性脂肪である肉や卵などのとり過ぎ

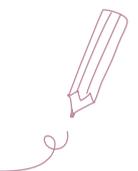
です。

脂質異常症の予防と治療

脂質異常症の進行を早めます。具体的には、動物性脂肪である肉や卵などのとり過ぎ

です。

余暇のひととき



加里場俳句会

病みてなほ生きて生かされ夏に入る 佐野 幸子
初夏の海引きしぼる地引網 堤 とし
身の丈を探り己を知る五月 平山 千代
水嵩の増して螢の闇乱る 梶崎 みち
薫風や小江戸の街で古地図買ふ 加藤 静江
鯉のぼり鱗剥げても泳ぎおり 中川 寛
鯉のぼり遊び盛りの風に遭ふ 藤戸ちよ子
リハビリの杖に新樹の風まどふ 辻 渚
長崎にオランダ坂あり若葉風 井上こころ
七十路の今も夢あり若葉風 村上クニ子
青梅やころりころりと物忘れ 吉田紀美子

かなな句会

椎の花むくむく四方山話かな 片桐八重子
小坊主の袂ひらりと薄暑かな 川崎 敬子
葉桜や鍛冶場の椅子に小ざぶとん 木熊 公子
梅は実に緋を来たる不器男あて 酒井 佳子
種袋振れば囁く母のあて 永田 三圃
ほうたるを追ふて人の世見失ふ 福島 厚子

吉田川柳会

物忘れ増えて伸びそう万歩計 毛利 清子
一つ二つ引き摺る物を持って娑婆 薬師寺絹子
寄り添えば同じ願いが走りだす 米子 達雄
過去の幕おろして未来望みたい 赤松委沙子
目をそらし横向く子らの心読む 荒木 孝二

つしま短歌会

母と漬けし花梨酒琥珀にかもしたり飲みつ 中村 美鈴
母の面影うかぶ 銀座通りで宇和島ジャコテンを宣伝する 観光
大使の孫の声弾む 首藤 千晶
思い出の夫婦の旅は富士宮でダイヤモンド富 森 ユミ子
士仰ぎて写しぬ 公園の柳の新芽伸び立ちて春の陽をあび水面 西崎美紀子
にゆらぐ 「行つて来ます」嫁の明るき声のして朝の光 清家 幸子
が部屋に差し込む