



健診結果で

生活改善しよう!



8月に第三小学校で住民健診を受けられた方にはそろそろ健診結果が戻っているのではないのでしょうか。

健診結果が返送されるこの時期に数値の見方についてよく質問されます。

今回から数回シリーズで結果数値と関連の深い生活習慣病についてお話ししたいと思います。

高脂血症

高脂血症とは文字どおり血液中にある脂質成分が増えすぎた状態をいいます。増えすぎた脂質成分は血管の壁にたまり、血管を詰まらせたり傷つけたりし、血管の老化を進ませます。この脂質成分を健診結果ではT-Choや中性脂肪として表現しています。下の表と比べ自分の結果値はいかがでしたか？

*マークがついている人は

参考値より高めなので要チェックです。(参考値は年齢や性別で多少変わってきます。)

検査項目	参考値 (単位mg/dl)	特徴
T-Cho (総コレステロール)	男及び50歳未満女 150~199 50歳以上女 150~219	2ヶ月位前からの血液中の脂肪状態を表すので直前の食事にあまり影響されない。
中性脂肪	149mg/dl以下	測定直前の食事量・内容に大きく影響される。空腹時測定だとやや低値。
HDL-Cho(善玉)	40mg/dl以上	インスタント食品・スナック菓子をよく食べる人は低値になる傾向がある。
LDL-Cho(悪玉)	80~140	計算式=T-cho-HDL・Cho(善玉)-中性脂肪÷5

T-Choは総コレステロールと呼ばれ、体を丈夫にしたり、ビタミンDやホルモンの材料となる働きをします。多すぎると血液ドロドロ状態になり、少なすぎると脳卒中の原因になります。

中性脂肪は体を動かすエネルギー源になりますが、増えすぎると、皮下脂肪として貯えられ、肥満や脂肪肝の原因になります。

コレステロールには善玉と悪玉がある

コレステロールには動脈の血管壁にたまって動脈硬化を促進する悪玉(LDL-cho)と血管に付着した悪玉を運び去る働きのある善玉(HDL-cho)があります。善玉を増やし悪玉を減らす生活改善をこころがけましょう。

何に気をつければいいの？

◇野菜と海藻たっぷり

野菜・海藻・キノコの繊維には悪玉をからめとって体外に排出する働きがあります。

◇お肉よりも魚を

青背の魚(サバ・イワシなど)には血液をサラサラにして血管を流れやすくする作用があります。

◇適度な運動

運動は善玉を増やし、悪玉を減らす作用があります。1日30分以上の有酸素運動が効果的です。

◇上手に外食しましょう

外食はどうしても脂質の高いものが多いようです。メニューは栄養バランスを考えながら選びましょう。

コレステロールの薬を飲んでるんだけど...



コレステロールの薬を飲んでいるだけで安心していらっしゃる人はいませんか? 「なかなか数値が下がらない」という声をよく聞きますが、コレステロールの薬はすぐに効果がでるものではないのです。

がんセミナー 県民公開講座

がん治療の最前線—緩和ケアを含めて—

一般の方にごん予防の知識啓蒙を図るため、テーマについて、わかりやすく講演します。

とき 10月25日(土)

午後2時~4時

ところ 広島国際会議場

講師 広島大学大学院先進医療開発科学講座外科学教授

浅原 利正氏

県立広島病院緩和ケア科部長

本家 好文氏

問合せ先

(財)広島がんセミナー

TEL 247-1716

Email: hcsi@cisnet.or.jp

(健康課)

健診結果説明会

実施日	時間	会場
11月4日(火)	10:00	西公民館
11月7日(金)		東公民館
11月25日(火)	12:00	町民会館

服薬と同時に食事や運動などの生活改善も並行して実践していきましょう。健診結果説明会を実施しますのでご参加ください。(健康課)