



南東北

第319号

院是「すべては患者さんのために」

- ・一般財団法人脳神経疾患研究所
- ・社会福祉法人南東北福祉事業団
- ・医療法人社団三成会
- ・医療法人社団新生会
- ・医療法人財団健貢会
- ・社会医療法人将道会
- ・医療法人謙昌会

URL: <http://www.minamitohoku.or.jp>
E-mail: pr@mt.strins.or.jp

血管内を掃除する？！運動療法のすすめ

運動は健康に
よいことは分
かっていても、
なぜ体によい
か、どのような
効果があるのか
と問われると、
なかなか明確に
は答えられない
のではないで
しょうか。8月
17日(金)に総合南
東北病院で開か
れた8月医学健
康講座では、同
病院リハビリテーシ
ョン科
の舟見敬成主任(理学療法
士)が「血管内を掃除する？
」と題して講演しました。講
演内容を要約し、体を動か
すことの大切さを改めて考
えます。

8月医学健康講座



運動療法について講演する
舟見主任

本題に入る前に健康診断

の検査値から血管内の環境
をイメージして、血糖、中
性脂肪、コレステロールの
役割についておさらいして
みましょう。

血糖(BS)は血中に含
まれるブドウ糖のことです。
その濃度が血糖値です。ブ
ドウ糖は血液によって全身
に運ばれ、体を構成する細
胞のエネルギー源として重
要な役割をはたしています。

しかし、高血糖になります
と血管を傷つけることがあ
ります。血糖の正常値は空

動脈硬化予防にも効果 短時間でも毎日楽しく続けよう

腹時で血液1dl当たり70
110mgです。この範囲よ
り高い数値の方は糖尿病、
膵炎など、低い数値の方は
インスリン過投与、肝硬変
などが疑われます。

次に中性脂肪(TG)で
すが、エネルギー源であ
るブドウ糖が不足した場合
合、それを補うためのエネ
ルギー源となります。体内
に取り込んだエネルギーが
余った場合、肝臓で中性脂
肪が合成され、皮下脂肪と
して蓄えられます。皮下脂

肪は大きくなりすぎると、
インスリンの働きを弱めて
しまいます。血中の中性脂
肪の濃度を表す中性脂肪値
は、血液1dl当たり50〜1
49mgが正常値です。高値
は食事との関係が大きく、
低値は栄養不足などが考え
られます。

コレステロールには悪玉
と善玉があることは皆さん
ご存知かと思えます。悪玉
コレステロール(LDL・
C)は肝臓で作られたコレ
ステロールを全身に運ぶ役

割があります。多過ぎると
余分なLDLが酸化されて
血管壁に付着するため、動
脈硬化を促進します。LD
L・C値は血液1dl当たり
の濃度で、正常値は70〜1
39mgです。140mg以上
の高値の方はコレステロ
ールを多く含む食品の摂り過
ぎと言われます。

- 今月号のなかみ
- ▶ 2面 = 健康生活情報ナビ、最近よく聞く言葉、1面のつづき
 - ▶ 3面 = 総合南東北福祉センターだより、ゴールドメディアだより、こころの健康
 - ▶ 4面 = 高校生の地域医療体験セミナー、陽子線治療の実績、当院の目標
 - ▶ 5面 = 病院まつりでよさこいソーラン大競演会、新百合ヶ丘総合病院の新棟建設工事安全祈願祭
 - ▶ 6面 = ダ・ヴィンチで結腸がん手術、インターネットで初診予約、西野医師が世界消化器病学会で基調講演、10月の医学健康講座
 - ▶ 7面 = 患者さんからの礼状、増子輝彦さんのコラム、8月の手術件数・救急車台数
 - ▶ 8面 = 今月の元気レシピ、薬局だより、編集後記

ぐことから「善玉」と呼ば
れています。血中濃度を示
すHDL・C値の正常値は
40〜70mgで、低過ぎると動
脈硬化、高脂血症、虚血性
心疾患などへの危険があり
ます。低い理由は喫煙、運
動不足が考えられます。