

脂質異常症に 気をつけよう



脂質異常症（高脂血症）とは、血液中のLDLコレステロール（悪玉コレステロール）や中性脂肪（トリグリセライド）が増えすぎたり、HDLコレステロール（善玉コレステロール）が少なくなったりしてしまいう病気です。脂質異常症の恐ろしいところは「特別な自覚症状がないうちに悪化していく」という点です。そのためそのまま放置しておくと、血管の動脈硬化が少しずつ進み、やがて心筋梗塞や脳卒中などの深刻な病気になる恐れがあります。脂質異常症は、①LDLコ

運動不足による肥満、ストレス、過労、喫煙、睡眠不足など原因となるものがないか、生活習慣を見直すことが重要です。

× 食生活と運動の点から生活習慣の改善ポイントを紹介します。

【減量のポイント】

× 肥満傾向の場合は標準体重を目標に減量する。標準体重は身長(m)×身長(m)×22で計算できます。減量は急激にはなく、1カ月間で現在の体重の5%程度減量をめどに始めるのがよいでしょう。

× 1日の摂取エネルギーの適正量(kcal)は標準体重(kg)×25～30で計算します。

【食事のポイント】

- ・ 和食を中心に
- ・ 1日3食を規則正しくよく噛む
- ・ 腹八分目
- ・ 薄味
- ・ 就寝前2時間は何も食べない
- ・ 外食はできるだけ控える
- ・ コレステロール摂取量は1日300mg以下に
- ・ 動物性脂肪を減らし魚、野菜を多く食べる
- ・ 大豆製品を多く摂る
- ・ 清涼飲料水を飲みすぎない
- ・ 菓子類の脂、マーガリン、ショートニングは控えるに
- ・ アルコールを減らす(目



安ビール中瓶1本、日本酒1合、焼酎100ml、ワイン200ml)

【運動】

× ウォーキング、ジョギング、ストレッチなどの有酸素運動を1日30分程度続けることが効果的です。有酸素運動は中性脂肪が低下し、HDLコレステロールは上昇します。さらに血圧を低下させる、糖尿病の血糖コントロールがよくなる、うつ病予防、がん予防、動脈硬化予防などにも効果があります。運動不足で体力が低下すると動脈硬化が進みやすくなります。

脂質異常症の原因は生活の乱れと運動不足など様々な悪い生活習慣です。進行を止めるには、過食や

生活習慣の見直し重要

愛称は高齢者あんしんセンター

高齢者を支える相談窓口である郡山市地域包括支援センターの愛称が「高齢者あんしんセンター」に決まりました。

センターは市内に17カ所あります。高齢者が住み慣れた地域で、いつまでも健やかに生活していけるよう、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から総合的に支援するため設置されています。団塊の世代が75歳以上となる2025年に向け、セ

ンターの果たす役割がますます重要であることから、分かりやすく、なじみやすい愛称を市民から募集していました。愛称は10月から使用されています。センターに関する問い合わせなどは郡山市地域包括ケア推進課 電話024(924)3561へ。

ネットで初診予約

南東北医療クリニックと南東北眼科クリニックは、初診予約をインターネットでも受け付けています。スマートフォンなどから簡単に予約できます。

ネット予約ができるのは脳外科、小児科、内科、泌尿器科、眼科です。予約可能な診察時間は診療科によ

よって異なります。総合南東北病院のホームページにある「初診予約」専用ページを開き、受診する診療科、希望の日時を選択し、必要情報を入力し送信すれば予約完了です。申し込み当日の予約はできません。

電話での予約はフリーダイヤル0120(14)5420へ。

郡山市地域包括 支援センター