

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

「薬師かわら版」



〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二

待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

「HDL・善玉コレステロールってなに？」

血液中には脂肪成分である「脂質」が流れています。脂質の中には、一般に善玉と呼ばれる「HDLコレステロール」や悪玉と呼ばれる「LDLコレステロール」、「中性脂肪」などが含まれています。脂質は体の調子を整えるホルモンを作る重要な成分です。脂質が多いほうが体に良いと思ってしまうかもしれませんが、そうとも言えません。多くて良いのはHDLコレステロール（善玉）です。

HDLコレステロールは、増えすぎたコレステロールを回収し、さらに血管壁にたまったコレステロールを取り除いて、肝臓へ戻す働きをします。増えすぎたLDLコレステロール（悪玉コレステロール）が動脈硬化を促進するのとは反対に、血管の詰まりやすさを抑制する働きがあります。

HDLコレステロールが低くても脂質異常症になります。そうならないためには、食事の改善や運動による生活改善が必要です。

【食事のポイント】

不飽和脂肪酸 多く摂る

青魚



ナッツ

大豆製品



飽和脂肪酸 控えめに



脂身の多い肉



卵

チーズ
バター

【運動のポイント】

1. 有酸素運動を中心とした運動
2. 1日合計30分以上を毎日続ける。難しい場合は週3日は実施しましょう。
3. 中強度以上の運動をする

HDLコレステロールはいわゆる悪玉コレステロールを回収する役割があります。定期的な血液検査でHDLコレステロールの状況を確認しましょう。



『熱中症に注意』

「災害レベルの猛暑」と言われる今年は例年の2倍以上のペースで熱中症が発生しています。こまめな水分補給をし、今後も十分な熱中症予防に努めましょう。



掲 示 板

診療変更お知らせ

*9月の診療時間の変更はありません。

