

皆さんこんにちは(^^) 6月に入り、今年もジメジメとした梅雨がやってきますね((+\_+)) 天気の良い日が少なく、何をしても気が入りにくいこの季節…。しかし、雨を喜ぶ方もいらっしゃるはず！ 農家では今が働きどき！！ 田植えが始まります(^\_^) 毎日口に入っているお米…日本人なら何気なく食べているはずですが、米が私たちの口に入るまでには、たくさんの大変な苦勞があります…。私も毎年手伝いをしているのですが、何度手伝っても田植え、準備共に慣れません！ 雨は嫌ですが、雨のおかげで、私たちはいろんなものを口にできています！！ 食べ物に対して感謝の気持ちを忘れずにしていきましょう(\*^^)v

梅雨の話はさておき…今回は高脂血症についてです。太っている方、痩せている方関係なく、脂質異常があるとされます。「私は大丈夫！！」と思わないで下さいね☆

## 高脂血症とは？

痩せていても油断禁物なのが高脂血症！ 現在では、コレステロールが高くて、低くても治療が必要な場合があるので、**脂質異常症**と呼ばれていますが、**老若男女関わらず見られる生活習慣病**です。「コレステロール」や「中性脂肪」は、健康診断などで目にする機会が多いと思います。血液中の脂質、簡単に言うと脂(あぶら)のことです。その量が適切でない(多い)状態が「高脂血症」です。

脂と言うといかにも悪そうですが、実は脂質のなかには多いほうが良いものもあり、低い場合でも治療が必要な場合があります。そのため最近では、脂質が高いことだけを示すような「高脂血症」という病名ではなく「**脂質異常症**」と呼ぶことが多くなってきています。

脂は身体の維持に必要なものでもあります、その量が適切でないと**動脈硬化が進むこと**がわかっています。脂質異常症は、日本人の死亡原因が多い、**心筋梗塞や脳梗塞などに繋がる**、怖い病気なのです。

## 原因

脂質異常症の原因は、**不適切な食生活や運動不足**などのよくない生活習慣となっています。一方で遺伝的な要素も強くあり、「**脂ものもほとんど食べず、毎日運動している**」という方や、若い方、痩せた方でも脂質異常症と言われることも少なくありません。

また、**甲状腺や腎臓の病気があったり、薬によって脂質の量が異常になっている**こともあります。この場合には原因となっている病気の治療や薬の中止でよくなることもありますので、健康診断などで脂質異常症を指摘された場合には、内科を受診して、正しい診断を受けることも大切になってきます。

## 脂質の役割

脂質は悪いものだけではありません。人の体の中で、なくてはならないもの…そんな脂質の役割とは…??

- ◎ 細胞膜を構成する材料
- ◎ 脳細胞の神経線維を含むサヤの成分
- ◎ 脂肪を分解して吸収を助ける「胆汁酸」の材料
- ◎ 性ホルモンや副腎皮質ホルモンの材料
- ◎ カルシウムの吸収をよくするビタミンDの材料



## 運動で予防しましょう！！

運動療養は**軽い有酸素運動**が勧められます。運動は中性脂肪の1つであるトリグリセリドを減らし、**善玉コレステロールであるHDLコレステロールを増やす効果**もあります。目安としては、以下の通りです。

☆「**少し息があがるくらい**」の運動 (早歩きや水中歩行、自転車、ラジオ体操など)

☆**週に3回以上、できれば毎日**

☆**1日30分以上、短時間にわけて数回で合計30分以上でも可**

運動療養はずっと**継続していくことが大切**です。運動を生活に組み込むような工夫をしてみるとよいでしょう。例えば、**通勤時に意識して早歩きをする、バス停1つ分歩いてからバスに乗る、昼休みは散歩に出かける**ということなどから始めてみませんか？ 外で運動しにくいまからの季節や、夏の暑い時期、冬の寒い時期には、**会社や自宅の階段の上り下りや、室内での足踏み運動**でもよいのではないのでしょうか。まずはどのような簡単なことでもいいので、できそうなことから試してみてください。

コレステロール(脂質異常)は**運動だけでは、数値が下がりにくい**かもしれません。食事も気をつけながらの**予防、改善が必要**です。コレステロール値の高いものを少し控えてみたり、**野菜を多く摂ったり**と、自分のできることから始めてみましょう！！ ちなみに、コレステロールが多く含まれているという玉子…。多く食べすぎなければ**摂取しても大丈夫なようですよ(●o●)**

<http://www.recess.cx>  
Mail: [recess@ss.daa.jp](mailto:recess@ss.daa.jp)  
株式会社 リセス