



Dr's Message

いきいき健康術 第171回

町立病院・診療所の医師や専門職員が健康情報をお届けします。



『コレステロールの話』

関 知嗣 医師 (国保京丹波町病院)
毎週火曜日の内科一般外来担当

皆さん健康診断は定期的を受診されていますか？健診でコレステロールが高いといわれたことがある方も結構おられるのではないのでしょうか？本日はそんなコレステロールのお話です。

コレステロールは 3種類ある？

コレステロールには悪玉コレステロールと呼ばれるLDLコレステロール、HDLコレステロール、それから中性脂肪の3種類があります。LDLコレステロールは肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ働きを担っており、増えすぎると動脈硬化を引き起こして心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めるため、悪玉コレステロールと呼ばれています。一方、HDLコレステロールは余分なコレステロールを回収して動脈硬化を抑える働きをしており、善玉コレステロールと呼ばれています。中性脂肪は肉や食用油などの食品に含まれ、重要なエネルギー源ですが、摂りすぎると体脂肪として蓄えられて肥満の原因となります。治療の目安となる基準はその他のリスクにもよりますが、一般的にLDLコレステロールは140以上、中性脂肪(空腹時)は150以上、HDLコレステロールは40以下の場合に治療を考慮します。

治療は どうするの？

遺伝的にコレステロールが高い人を除いて、最初の、そして最も大切な治療は生活習慣の改善です。食事療法としては、カロリーを制限して適正な体重を維持すること、脂質の量を減らすことが重要です。そのほかの生活習慣としては、適度な運動とタバコを吸っている方は禁煙することが重要です。

生活習慣の改善だけでコレステロールの数値が改善しない場合は、薬物治療が必要になる場合もありますので、そのときは医師に相談してください。



町立医療施設の敷地内は全面禁煙です。ご理解とご協力をお願いします。 京丹波町病院 電話 0771-86-0220