

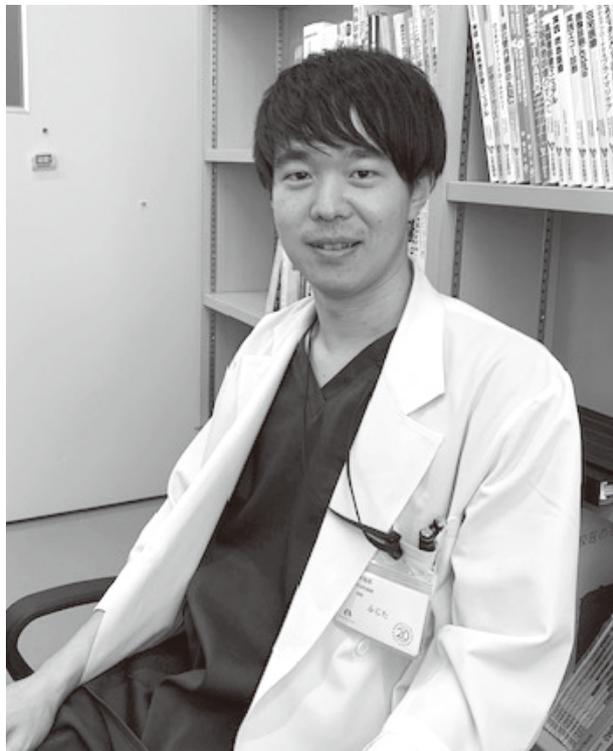


コレステロール値の改善のために

総合診療科専攻医

藤田 凱斗 医師

国保京丹波町病院 月曜日の総合内科外来
質美診療所 木曜日午後の総合内科外来
和知診療所 金曜日の総合内科外来



こんにちは。この4月から国保京丹波町病院の常勤内科医として勤務しております、藤田凱斗です。京都府立医科大学 総合診療科に所属し、地域の皆さんの健康を支える医療に取り組んでいます。総合診療科は、体の部位を問わず、はっきりしない症状や健康診断の相談など、幅広く対応する診療科です。

診察のときに、「健康診断でコレステロール値が高いと言われたけど、どうしたらいい？」というご相談をよくいただきます。

コレステロールは本来、体にとって必要な成分ですが、LDL(悪玉)コレステロールが増え過ぎると血管にたまり、動脈硬化の原因となります。さらに、中性脂肪も高過ぎると同様に血管を傷める要因になります。

こうした脂質を改善するには、まず毎日の食事がとても大切です。

特に意識していただきたいのは次の3つです。

1.「脂質の質」を見直す

揚げ物やバター、ラードの多い料理を控え、代わりに青魚(サバ・イワシ・サンマなど)やオリーブオイル、ナッツ類など、良質な脂を含む食品を摂りましょう。



2.食物繊維をしっかり摂る

野菜、海藻、きのこ、豆類、玄米などに含まれる食物繊維は、余分なコレステロールや糖の吸収を抑えます。毎食に取り入れる工夫をしてみてください。



3.甘いもの・アルコールの摂り過ぎに注意

中性脂肪を上げやすいのは、ジュース、菓子パン、アルコールなど。特に飲酒の習慣がある方は、週の回数や量を見直してみましょう。

さらに、軽い運動も脂質改善には効果的です。

おすすめは、1日30分程度のウォーキング。週3から5回を目安に、無理のない範囲で続けることで、血液中の脂質のバランスが整いやすくなります。

健康診断の結果が気になる方は、ぜひお気軽にご相談ください。生活習慣の見直しや体調管理について、一人ひとりの状況に合わせたアドバイスをお伝えしています。京丹波町の皆さんが元気に毎日を過ごせるよう、これからもお手伝いしてきたいと思います。