

2013年

3・4月  
合併号

tsuji-hojun-clinic.com

# 辻保順医院だより 第22号

医療法人社団保順会 辻保順医院

埼玉県東松山市新郷 29-3 電話 0493-23-9045

院長 辻 守史

発行日：4月4日<編集 奈良幸子>

## マグナム



院長 辻 守史

ダーティー・ハリー愛用の大きな拳銃、1500mlのワインボトル、ロバート・キャパやアンリ・カルティエ=ブレッソンらが所属した写真家集団。友人が言い出し、写真や写真機好きの還暦過ぎのオヤジ4人でグループを結成した。「豆鉄砲隊」。はなっから志が小さい。インターネット上で編集する小写真集を定期的に出すことになり、私は撮り貯めたフィルムの中から、以前暗室で引き伸ばした記憶のあるコマをスキャナーでデジタル化、フォトショップで丁寧にゴミをとり、明度・コントラストを整えた。便利なデジカメに比べると作業は煩雑であったが、かえって楽しく、あるいは亡きの妻の笑顔に涙し、気がつけば何度か午前2時。仲間がいて、共通の目的があって、自分のやったことが記録として残る。仕事主体の毎日に加わった新しい‘やりがい’。

## 生活習慣病について☆ パート2<脂質異常症(高脂血症)>



自覚症状がほとんど分からない「生活習慣病」、わかってはいるけど・・・放置してませんか？  
今月のテーマは、「脂質異常症(高脂血症)」です☆

脂質異常症とは、血液中に溶けている脂質の値が必要量よりも異常に多い状態を言います。血中脂質には、コレステロール・中性脂肪・遊離脂肪酸などがあり、これらの脂質が高い状態が続くと、血管の内壁にコレステロールが沈着し、動脈硬化・狭心症・心筋梗塞・・・と、心臓病にかかる危険性が高くなります。

### コレステロール値が上がる食品



肉



卵



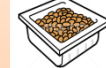
バター

などの動物性の油が多く  
含まれる食品

### コレステロール値上昇を抑える食品



青魚



納豆



海藻 等

DHA・ビタミンB2・水溶性食物繊維  
などを多く含む食品

高脂血症を改善するためには、食事の改善が必要です。コレステロールが多く含まれる卵の黄身や肉の脂身、魚卵・イカ・エビ・ウニなどは控えめに、バターやマヨネーズはなるべく避け、サラダには植物性のドレッシングを使いましょう。また、野菜、大豆製品、繊維分を多く含む食品(こんにゃく、イモ類、キノコ類、海藻類など)は積極的にとりましょう。繊維の多い食品は、コレステロールを体外に排出しやすくします。

高脂血症になると、何が怖いの？

### <合併症>

脳梗塞・脳出血  
狭心症・心筋梗塞  
腎不全  
大動脈瘤(破裂)



高脂血症で問題となる合併症は、動脈硬化症です。動脈硬化を起こすと、様々な疾患を引き起こします。タバコは、HDLコレステロール(善玉)を減少させ、動脈硬化を早めてしまいます。

前月号の高血圧症でもお話しましたが、生活習慣病を改善するためには、食生活の見直しの他に、適度な運動や良質な睡眠といった生活習慣の改善がとても重要なのです。来月号は、生活習慣病パート3<糖尿病>についてお話する予定です。

辻保順医院ホームページアドレス [tsuji-hojun-clinic.com](http://tsuji-hojun-clinic.com) 随時更新中!