

健康メモ

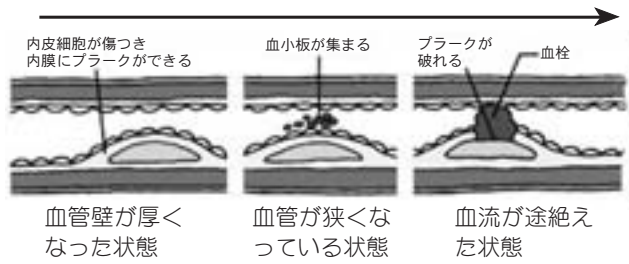
血液の脂が病気を招く?!

「脳梗塞」や「心筋梗塞」の主な原因には、血管の状態が変化して起こる「動脈硬化」があり、これには血液中の脂質が大きく関わっています。血液中の脂質には細胞膜やホルモンの材料になるコレステロール（LDLコレステロール・HDLコレステロール）やからだのエネルギーになる中性脂肪があります。これらはからだにとって必要な栄養源ですが、取り入れる量を誤ると、自分では気付かないうちに血管を傷め、動脈硬化をもたらします。

コレステロールや中性脂肪が血管を傷める理由

LDLコレステロールや中性脂肪が血液中で余るとHDLコレステロールがそれらを回収し肝臓に送り返すことで動脈硬化を起こりにくくしています。しかし、このバランスが崩れ、LDLコレステロールや中性脂肪が血液中に長く留まると、血管壁を傷つけ、そこから入り込んだり、血管壁にくっついたりしていくことで血管内を詰まらせます。

【動脈硬化の進行】



自分には動脈硬化?

項目	正常範囲
LDLコレステロール	119mg/dl以下
HDLコレステロール	40mg/dl以上
中性脂肪(空腹)	149mg/dl以下

血液検査が必要ですが、表に示した項目のいずれかが正常範囲を超えていると動脈硬化が進んでいる可能性があります。動脈硬化は自覚症状がなく、気付かないうちに血管を変化させていきます。

動脈硬化からの健康障害は防げるのか?

血液検査で異常値が見られ、たやすく行動しましょう。基本は食生活の改善と運動習慣です。

まずは、毎日の食事に使われている食材や調味料（砂糖・油など）、食事以外で食べている果物や嗜好品（お菓子・お酒など）について何をどれ位食べているかを具体的に振り返り、動脈硬化を引き起こしている原因を特定し、改善しましょう。

運動習慣のない方は、外出時には意識して歩く、立位や座位の正しい姿勢を意識する等、できることから始めましょう。



習慣化してきた行動を変え、これは時として非常に困難な場合もあります。しかし、動脈硬化の可能性を知っておきながら放置するのは大きな病気を自ら招き入れているようなものです。

この先もずっと健康で元気な毎日を過ごすため、積極的に対策を考えましょう。

(保健師 塚崎優希)

陸上自衛隊高等工科学校生徒募集

- 資格 平成24年4月1日現在 15歳以上17歳未満の男子
- 身分 特別職国家公務員（生徒） ※自衛官ではありません。
- 居住場所 神奈川県横須賀市御幸浜2-1（武山駐屯地）
- 高校教育 神奈川県立横浜修悠館高等学校（通信制）に入学し、生徒課程修了時に高等学校の卒業資格を取得することができます。
- 休日 週休2日制、祝日、年末年始休暇等
- 手当 生徒手当：月額94,900円
期末手当(ボーナス)：年2回（6月、12月）
- 待遇 宿舍料無料・食事・制服類・寝具は、支給又は貸与
- 受付 平成23年11月1日（火）～平成24年1月6日（金）
（電話連絡等により広報官が対応いたします。）
- 試験日 平成24年1月14日（土）
- 試験会場 陸上自衛隊名寄駐屯地
- 問い合わせ先

*自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所 TEL：01654-2-3921
住所 名寄市西1条南9丁目45（公園通り）
※受験申し込みは、和寒町役場総務課でも対応いたします。

