

国保でわかる！健康安心！

獨協医科大学 准教授 種市 ひろみ

春です。ますます健康に！ 脂質異常症の人が増えた？

脂質異常症（以前は高脂血症とよばれていました）が気になります。厚生労働省が3年ごとに実施している「患者調査」でも、継続的に脂質異常症の治療を受けている患者数が増えています。全国的な傾向なのかもしれませんが、市の脂質異常症で受診される方は、他の市町と比較して、より高い割合で増えています。全体の受診件数も伸びていますが、それ以上の伸びであることがわかります。

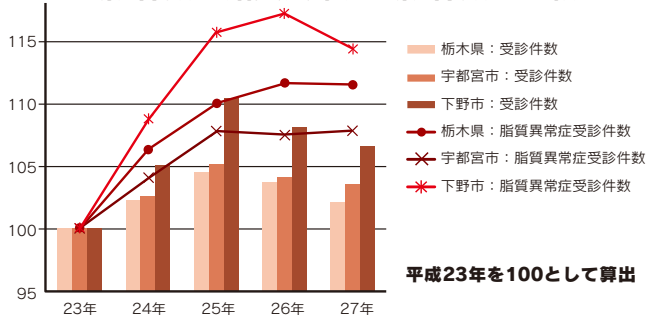
病院受診の理由は

病院を受診される理由は人それぞれです。風邪をひいたり、けがをしたり、体が辛い、痛いのであれば、病院に頑張っ行ってきます。しかし、痛くも痒くもないのに病院を受診するのは、なかなか難しいことです。それでも、痛くも痒くもない代表格である脂質異常

症で病院を受診する人が増えました。その理由の一つに、健康意識の高まりがあると思

像しています。あくまで想像ですが、脂質異常症は放置すると高血圧、糖尿病をもたらす、それらの相乗効果で、動脈硬化への道のりをあつという間に縮めてしまいます。そしてその先には、狭心症や心

受診件数と脂質異常症受診件数の比較



筋梗塞、脳梗塞が待っています。健診や受診等とおして、自分の健康に関心を持っていただけなのであれば、喜ばしいことです。

下野市は恵まれています

市内に医療機関がたくさんあります。自治医科大学附属病院、隣町には獨協医科大学病院といった大きな病院があり、診療所（入院病床がない、あるいは19床以下の病院）の数は、人口当たりで計算すると東京並みです。継続的に自分の体の状態を知り、必要な治療を受けるためにも、定期的な病院受診は大切です。もちろん、健診受診もよろしくお願います。

コレステロールは敵？

3年前、アメリカの心臓病関係の学会から「コレステロールの摂取量を減らして血中コレステロール値が低下するかどうか判定する証拠が数字として出せないことから、コレステロールの摂取制限は設けない」というガイドラインが示されました。甘いものが大好きな私は「えっ、いくら食べてもいいの、お菓子もケーキも」と、嬉しくなっていました。しかし、よく読

んでみると、ちょっと違いました。「コレステロール値が正常な人の場合は」という条件付きです。実は、コレステロールは体内でも作られています。体の中のコレステロールのうち、食物から吸収される量は、体内で作られる量の1/3くらいとされています。コレステロールは、脳や体、そしてホルモンをつくる時に

なくてはならないもので、私たちの敵ではありません。健康な状態であれば、コレステロールを多く含む食事をとっても、体内で作られるコレステロール量が減るため、体内のコレステロールの量は一定に保たれます。

脂質とどう付き合う？

脂質異常症には、LDL(悪玉)、HDL(善玉)、中性脂肪(トリグリセライド)が関わっています。食事の中の脂質制限を行った場合、LDL、中性脂肪が低下する人と、低下しない人がいて、個人差が大きいことが知られています。実際「とても食べ物に気を付けているのに、全然よくならない」と嘆く声も聞かれます。食事に気を付けることはもちろんですが、そん

なときは、有酸素運動が効果的です。短距離走や重量挙げなど、息を止めて一気に力を出すような運動ではなく、ウォーキングや水泳のような運動です。運動の強度としては、「ややきつい」と感じる少し手前くらい。おしゃべりしながらできるくらいのペースがもっとも効果的です。時間は30〜60分くらいを目安にするといいでしょう。息があがるほどになると、無酸素運動となってしまうのでご注意ください。また、膝が痛い方や高血圧の方などは無理をせずに、これから暖かくなりますから、からだを動かすには最適ですね。

参考文献

栃木県国民健康保険団体連合会・目で見える栃木県の医療費状況(平成27年度)
日本動脈硬化学会・動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2012年版

