



まろちの話題

今月の健康 動脈硬化と食事



最近、動脈硬化が原因と考えられる疾患の増加が注目されています。心臓の血管の動脈硬化であ

る心筋梗塞、脳動脈硬化症による脳梗塞の頻度が高くなってきています。脳卒中についても、最近、高血圧による脳出血より、脳梗塞が多くなっています。

動脈硬化と脂質

動脈硬化の原因と考えられるものは、約八十種もありますが、その中で、最も重要なものは、コレステロールを含む血清脂質が動脈硬化の発生の中心的役割を果たしているとする「脂質仮説」です。脂質には、コレステロール中性脂肪、リン脂質などが含まれています。コレステロー

ル、リン脂質は細胞膜の構成成分であり、中性脂肪はエネルギーとして用いられ、それぞれ、体にはなくてはならないものですが、多すぎても障害の原因になるものです。

HDLとLDL

従来、コレステロールが高いことは動脈硬化であるといふように考えられてきましたが、コレステロールの中にも善玉のコレステロール(HDL)と、悪玉のコレステロール(LDL)があり、動脈硬化をおこすのはLDLであることがわかってきました。心筋梗塞や狭心症をおこし

カナダ出身のクリスさん 日光市の臨時職員に

市の臨時職員にカナダ出身の国際交流員、クリストファー・ラスホーンさん(22)が採用され、来年7月末まで勤務します。クリスさんは、カナダのサスカチワン州サスカトゥーン市生まれで、昭和60年8月から一年間、交換留学生として長野県の松商学園高校三年に留学したこともあり、日本語も

上手です。クリスさんは、観光商工課に籍を置き、外国人観光客に日光を紹介するパンフレット作成、英語講座の講師などに当たります。辞令を受け取ったクリスさんは「日光では、歴史、宗教を勉強したい。ハイキングやカーリングもやってみたい」と、抱負を語っていました。身長188cmのクリスさんに、街で会ったら気軽に声をかけてください。

た人では、HDLが低く、LDLが高いことが知られており、逆にHDLが高い人は長生きするといわれています。

HDLと食物

動脈硬化は、動物性脂肪のとりすぎで進行すると考えられてきましたが、一九七三年デンマークのデュエルベルクがエスキモーの調査をした結果、グリーンランドのエスキモーは世界中で最も脂肪の摂取量が多いのに、動脈硬化による疾患が非常に少ないことがわかりました。血液検査の結果、エスキモーはHDLが多く、それは北洋の魚を食べることにより、エイコサペンタエン酸(EPA)という不飽和脂肪酸が体の中に多く含まれているためであることがわかりました。脂肪酸には、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があり、飽和脂肪酸が動脈硬化の原因となるといわれています。EPAは、寒流中に住むプランクトンを食べる魚、マグロ、イワシ、サバ、サケ、タラなどに多く含まれ、EPAを多く摂取することにより、血栓を予防することができると考えられています。

HDLを増やすには

動物性脂肪以外にも、多くの因子が血液中のHDL値に影響を与えています。糖分のとりすぎは中性脂肪を増やし、HDLを低くします。タバコ、コーヒの飲み過ぎもHDLを低くします。運動はHDLを増やし、また、少量のアルコールもHDLを増やします。しかし、アルコールは、量が多くなると中性脂肪を増やすので、日本酒なら一合、ビールなら一本以内とし、週一日は禁酒する必要があります。肉食に偏った食事を避け、適度の運動をし、糖分を控え目にしたり過ぎに注意することが動脈硬化を予防することになります。

日光市医師団

小泉 一弘

掲示板

- 第39回日光市民運動会 9月10日(日)、所野公園陸上競技場(雨天の場合は17日)
 - 下水道ウォークラリー 9月10日(日)午前9時30分・今市市役所駐車場
 - 写真展 9月14日(木)・19日(火)・郷土センター(老人クラブ写楽会)
 - 日光市長寿会 9月13日(水)、14日(木)、午前11時・総合会館
 - 日光青年会議所杯争奪学童野球大会 9月15日(金)・16日(土)・23日(土)・所野本・AB球場
 - 東中吹奏楽部定期演奏会 9月24日(日)午後2時・総合会館
 - 動物の霊を慰める会 9月30日(土)午後2時・今市市中央公民館 内容：慰霊の言葉、献花、講演 宇都宮動物園園長中井光夫先生 参加方法：直接会場へ(申込不要) 参加費用：一人につき300円 (献花代)
- (この欄への掲載をご希望の方は、毎月15日まで)に広報広聴係へ)