

あじさいだより

2004年10月
発行責任 あじさい薬局
あじさいだより編集委員会

高脂血症に対する疑問より

糖尿病、高血圧、高脂血症は一見別々の病気にみえますが、お互いに悪影響を与え合っ

て血管に悪さをし、動脈硬化を加速させます。

動脈硬化によって心筋梗塞や脳梗塞などの疾患がある日突然に引き起こされます。

つまりコレステロールが高いということは、動脈硬化の原因となります。

Q1 善玉コレステロール・悪玉コレステロールとは？

善玉コレステロール(HDL): 体の各細胞の余分なコレステロールを肝臓に戻す時に、血管壁にたまったコレステロールも運びます。HDLが多いと血管壁のコレステロールが減少しやすいのです。

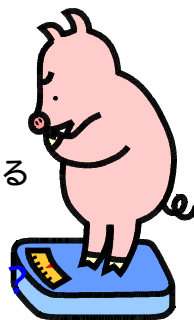
悪玉コレステロール(LDL): コレステロールを肝臓から体の各部の細胞へ運びます。これが多いと血管壁にコレステロールがたまるのです。

Q2 やせると悪玉コレステロールが減って本当？

一般に肥満の人は悪玉コレステロールが高い傾向があります。

体重を減らすだけで、悪玉コレステロール値ひいては総コレステロールが下がります。

コレステロールを下げるのに最も効果的なのが、食事療法と運動療法による体重減少です。



Q3 コレステロール値はどうやって下げるのがいちばんいいの？

まず食事を中心とした日常生活の改善から始めます。

食事療法はコレステロール値を下げて脂質の代謝をよくするだけでなく、糖尿病や肥満など他の動脈硬化危険因子のレベルも下げます。

禁煙や運動などは、善玉コレステロール値を上げます。

こうした食事・運動療法が効きにくい場合、危険因子が多く早くコレステロールを下げる必要がある場合、薬を使います。



食事ポイント

- ・塩分はひかえる。
- ・野菜をたっぷり。
食物繊維が豊富な野菜・豆類・海藻・きのこ・未精白の穀物などを食事に積極的に取り入れたいものです。
- ・コレステロールを多く含む食品をひかえる。
卵・イカ・タコ・イクラ・バター・生クリームなどです。
- ・お菓子・果物・お酒は中性脂肪も増やすので注意を。



原水禁世界大会(広島)に参加して

今回、ファーマケア十勝の代表として原水禁世界大会に行ってきました。

今年は被災50周年の3.1ピキニデーに続き、来年被爆60周年にむけた運動の飛躍を誓い合った世界大会でした。

核戦争は人類の存続にかかわる脅威であり、核廃絶の運動の広がりとその草の根の運動に接し、世界大会に参加して共鳴し感動しました。たった一発の爆弾で二十万人の人の命が絶たれたというその悲惨さに悲しみと心の空洞感を感じました。

イラク派兵、憲法九条改悪。忘れていませんか？日本はただひとつの被爆国であることを。



あじさい薬局 阿部浩文 薬剤師

第二次世界大戦では、広島・長崎で日本人は核戦争の最初で唯一の被害者になりました。しかし、アジア・太平洋に侵略した加害者でもあります。

戦争は人類にとって共通の深刻な問題です。加害者と被害者の過去をもつ日本人は、今こそ平和の建設に役立たなければならないと思い、戦争反対、核廃絶を訴え続けたいと思いました。



草の根からの運動を広げ、広島・長崎の被爆者、ピキニ水爆実験の被災者をはじめ、世界の核被害者の叫びに応えた核兵器廃絶の運動をしていきたいと思えます。

2020年までに核兵器廃絶を現実のものとするために、力を尽くす決意です。

参加するにあたって、多勢の方々にたくさんの署名、募金にご協力いただき心より感謝申し上げます。

ありがとうございました。

お知らせ

10月

より株式会社ファーマケア十勝のホームページが下記のアドレスでご覧になれます。

あじさい薬局、あじさい薬局西各店舗の紹介、介護ショップあじさいのネットシ

ョップなど、くわしくは <http://www.pharma-care.co.jp> をご覧下さい。