



グリーンポトスニュース

14号：98年10月

天高く、馬肥ゆる秋です。一年の中で一番過しやすい季節ではないでしょうか。しかし、夏の疲れも出ることもありますので、ご注意下さい。今月の話題は、食欲の秋にちなんで、『高脂血症』です。

高脂血症

高齢者の死亡原因の50%以上は、心筋梗塞や脳卒中などの血管系の疾患です。これは主に動脈硬化が、大きな原因のひとつとなっています。高脂血症はこの動脈硬化を悪化させます。動脈硬化がすすむと血管が硬くなるばかりか、弱くなり血管が破れる確率が高くなります。そのため、脳の血管が破れると脳卒中、心臓の血管が破れると心臓マヒと、どちらにしても、生命を脅かす状態となってしまいます。つまり、高脂血症は命に関わる病ともいえます。コレステロールと死亡率に関する興味深い調査が1988年から96年にスカンジナビア諸国で大規模に行われました。コレステロールを212mg/以上のまま放置しておく、8年後の死亡率に34%の差があるというのです。これに高血圧とか糖尿病などの他の要因が加わるとより危険が高まります。では、どのようにすれば、コレステロールを下げるのでしょうか。まずは食事です。昨今よく言われているように食事が欧米化したため、コレステロールを多く含む食品を多く食べるようになりました。ですから、コレステロールの含有量の少ない食事にする事です。特に注意したいものに、卵があります。育ち盛りは別として卵は一週間に2~3個で十分です。毎朝、モーニングでゆで卵を食べているあなた、気をつけて下さい。次に運動です。車社会の今日、歩くことが少なくなり、運動不足は現代病とも言えます。運動といってもジョギングなどの激しいものは必要ありません。コレステロールは、息の切れない運動を始めると20~30分後に消費されます。ですから、散歩を40~50分することが大切です。そうすることにより、体内のコレステロールを消費することになるのです。これでもコレステロールが下がらないと、お薬を飲まなくてははいけません。8年後の死亡率を下げるためにも、運動の秋です。まずは朝の散歩、始めてみませんか。

