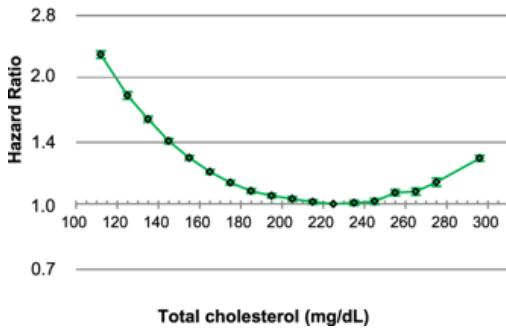


コレステロールを下げよう！ (1)

コレステロールを下げるには、食事と運動と薬。これから数回に渡り、自宅で待機しながらも、手軽に心臓病や脳卒中の原因となるコレステロールを下げる方法について解説していききたいと思います。是非参考にしてください。

1.コレステロールはなぜ悪いのか



1980年代に行われたフラミンガム研究にて、コレステロールが高い人と低い人は死亡率が高い事が分かりました。さらにコレステロールが高いと、脳血管、心

臓病で死亡することがわかりました。一方で、コレステロールが低いと脳出血や癌、感染症での死亡率が増加します。この結果をうけて、米国心臓学会で高コレステロールを抑制し、狭心症を減らそうという運動が起こりました。

2. 悪玉コレステロール

およそ8割のコレステロールは肝臓で合成され、細胞分裂やホルモン生成のため全身に送られます。約2割のコレステロールは小腸から吸収されます。肝臓で合成されたり小腸で吸収したコレステロールが《悪玉コレステロール》です。多量に摂取されたコレステロール、または肝臓で過剰に合成された余分なコレステロールは血管に堆積し動脈硬化の原因となります。肥満などがある場合はダイエットによりコレステロール値が下がる可能性があります。一方で家族性に高コレステロール血症がある場合、遺伝的な素因があるため食事療法では十分下がらないことがあります。(以下次号)

院長自己紹介

○名前 清水 一郎 S43年生まれ、52歳 6人家族

○出身地 島根県松江市 (錦織圭と同郷)

○経歴 H6年 九州大学医学部卒業 九大病院、産業医科大学、飯塚病院、九州労災病院などで勤務

H14~H17 マサチューセッツ総合病院勤務 (研究留学・10報以上の英語論文を執筆)

○趣味 テニス・マラソン (2016, 2017, 2018 下関海響マラソン参加。ベストタイム 4時間半)・英語指導 (子どもに10年指導)



○専門 日本循環器学会専門医

○資格等 認知症サポート医 医療安全管理者認定医 看護師特定行為研修指導医 英検1級 (2018年) TOEIC 930点 (2018年) 小型船舶免許