

# 元 気 予 報

上都賀郡市医師会北部地区医師団幹事(今市地区)

荒井腎クリニック

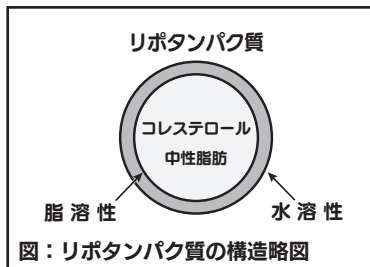
あらい たつひこ  
荒井 龍彦

## 善玉コレステロールと悪玉コレステロールについて

コレステロールは細胞膜の成分であり、各種ホルモンの原料で、体内には一定量のコレステロールが必要です。

血中コレステロールの3分の1は消化管から吸収されるもの、3分の2は肝臓で合成されるものです。また、コレステロールは脂質の一種で水に溶けません。

肝臓や消化管から目的臓器にコレステロールを運ぶため、血液中を移動できるようにする必要があります。図のようにコレステロールと中性脂肪をリポタンパク質で包み、血液中を移動できるようにします。



リポタンパク質の内側は脂溶性のタンパク質で、コレステロールや中性脂肪は溶けるこ

とができます。一方、リポタンパク質の外側は水溶性で、血管内を移動できます。この形をHDL (high density lipoprotein) / LDL (low density lipoprotein)と言います。その他VLDL (very low density lipoprotein) などもあります。話が複雑になるのでVLDLについては略します。

HDLが善玉でLDLが悪玉といわれていますが、コレステロールは一つです。

LDLはコレステロールを末梢の標的臓器に運びます。LDLが多すぎると過剰なコレステロールが血管壁にたまり、動脈硬化を起こします。HDLは血管壁などに残っているコレステロールを取り除き、肝臓に運び、動脈硬化を起こしにくくしたり、治したりします。ですからHDLは善玉コレステロールといわれています。

HDLとLDLの大きな話をしましたが、次回はHDLの質を上げたり量を増やしたりすることや、LDLの量を下げると話をします。

# 市民文化

川柳

選者

大橋芳明

出不精をなお出不精にするコロナ

白土武夫

あじさいのほほえみやまずあめやまず

山田芳子

帰りたい故郷コロナが邪魔をする

江袋操

でで虫も子連れの散歩雨上がり

北崎君

鶏口より牛後が僕の指定席

福田收一

俳句

選者

須藤火珠男

祭姿の弟夢に明け易し

湯沢くに

かなかなや古賀メロディを聴くやうな

白土武夫

しとど降る雨をも辞さず蟻の列

沼尾紫朗

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) ☎22-2299	10月13日(火) 午前10時15分～11時45分	◎ミニ学習会「ことば編」・ことばを豊かにするために～子どもの発達に合わせた語りかけ～ ことばを話し始める前や、話し始める時期の語りかけや接し方について学習します 講…高木亜紀氏(言語聴覚士) 定…10名(先着順) 申…10月12日(月)まで ※お子さんを預かります
	10月21日(水) 午前11時～11時30分	◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう! センターの職員と一緒に手あそびや体操、簡単なゲームなどで楽しみましょう。職員手作りのおみやげもあります 定…15組(先着順) 申…10月20日(火)まで
	11月6日(金) 午前10時15分～11時45分	◎ミニ学習会「こころ編」～子どもを知り、自分を知ることで楽な子育てを学ぶ～ 乳幼児を持つ保護者向けの子育てに関する学習会です 講…山由美氏(NPO 法人だいじょうぶ理事長) 定…20名(先着順) 申…11月5日(木)まで ※お子さんを預かります
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎54-3001	10月14日(水) ①午前11時15分～11時45分 ②午後1時30分～2時 (①、②は同じ内容)	◎音楽であそぼう! わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズムあそびなど、大人のひざの上や抱っこ、おんぶでも楽しめます 講…川出朋子氏 定…①、②とも各親子5組(先着順) 申…10月13日(火)まで ※年齢、月齢、障がいなどに関係なく参加できます
	10月19日(月) ①午前10時30分～11時30分 ②午後1時30分～2時30分 (①、②は同じ内容)	◎ひろばのハロウィン ハロウィンにちなんだ簡単工作や英語であそぼう! 楽しいおはなし会もあります 講…齋藤成恵氏 定…①、②とも各親子8組(先着順) 申…10月15日(木)まで
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎25-6413	10月中 午前10時～正午	◎10月の制作あそび 親子でハロウィンデザインのプラ板キーフォルダーを作りましょう。ひろばでいつでも作れます
	11月6日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン ミニミニ運動会(室内で開催) 講…家庭教育オピニオンリーダー 藤原支部 定…5組(先着順) ¥…150円 申…当日朝まで
足尾親子ふれあいひろば ☎54-3001	10月13日(火) 午前10時～正午	足尾認定こども園の園庭で園児の皆さんとあそんだり、お部屋の中でスタッフとあそんだりします。読み聞かせもあります

## ※鬼怒川親子ふれあいひろば休館のお知らせ

鬼怒川親子ふれあいひろばは、10月6日(火)は清流保育園運動会のため臨時休館します。なお6日が雨天の場合、13日(火)に運動会は延期になりますが、6日、13日も臨時休館します



雉子奔る休耕荒田真つ二つ

齋藤靖彦

紫陽花の葉裏に親子カタツムリ

池田三夫

### 短歌

選者 川田美佐男

枝豆の緑さえざえ茹であがり湯気を供えし仏間のし  
じま 狐塚昭子

「自在さん」高校時代の友の名浮かぶコロナ自粛の  
毎日なれば 松井佐都未

田や畑に噴霧器換えて農薬を梅雨晴れの朝ひといき  
に成す 阿久津年秀

真夏日が瑞穂の国の米作る濃緑の稲穂大地に根付く  
青木照雄

桑を食む蚕のごとき食欲にまだ生きられる仕合せを  
思う 北崎君

### 作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メール(hishokouhou@city.nikko.lg.jp)で応募ください(二重投稿不可)。  
※投稿は1カ月にそれぞれ一人5句までとします。締め切りは毎月20日です。漢字には必ずふりがなを明記してください

応募先：秘書広報課 広報広聴係

〒321-1292 日光市今市本町1番地  
☎(21)5135・FAX(21)5137