

元氣予報

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(HDL)と悪玉コレステロール(LDL)について(治療編)

広報10月号に続いて2回目です。

脂質異常症は、LDLコレステロールや中性脂肪が増えることで動脈硬化が進行し、心筋梗塞などを起こす原因となります。患者数は中高年層を中心に、予備軍まで含めると、2千万人以上と推定されています。

LDLを減らす3つのコツ

- ①コレステロールの合成を促進しない
コレステロールの70〜80パーセントは肝臓で合成されます。摂取カロリーの必要以上に増えるとコレステロールの体内合成が促進されるので、食べ過ぎないことです。腹8分目を心掛けましょう。
- ②LDLコレステロールを減らす食品を摂る

植物性たんぱく質(大豆など)、水溶性食物繊維(海藻、きのこ、豆根菜など)には、コレステロールを吸着し、吸収を減らす働きがあります。また、魚類(イワシ、サバ、マグロなど)に多い不飽和脂肪酸(DHAやEPA)は中性脂肪を減らす

と同時に、心筋梗塞のリスクを高める小型タイプのLDLコレステロール(VLDL、very low density lipoprotein、超悪玉コレステロール)を抑制する働きがあります。

LDLコレステロールの酸化を防ぐ

血液中のLDLコレステロールが酸化すると動脈硬化が促進され、血栓ができやすくなります。酸化を起こす最大の原因がタバコなので、禁煙をしましょう。酸化を防ぐビタミンCやEを多く含む食品(緑黄色野菜、ナッツ類など)を摂ることも忘れずに。

HDLを増やす2つのコツ

- ①有酸素運動
ウォーキングなら1日30分程度を週4日以上行うことを目安にしましょう。仕事などの関係で定期的な運動ができない場合でも、駅や会社で階段を利用するなど、できるだけ多く歩くことを心掛けましょう。
- ②不飽和脂肪酸を摂る

ω3の油はHDLを上げる働きがあります。DHA、アマニ油、エゴマ油などです。
脂質異常症について、もう少し次回でお話しします。

市民文化

川柳

席譲り少し離れて立っている

選者 大橋芳明

靴底の葉っぱが秋を連れてくる

佐藤忠介

寄り添ってスマホ教えてくれる孫

山田芳子

初採りを自慢したくて弾む息

佐藤美貴子

手洗いもうがいマスクも板に付く

青木照雄

俳句

選者 須藤火珠男

階が辛くなりけり紅葉寺もみじでら

白土武夫

葛紅葉余る力を二階まで

湯沢くに

気をつけて言い合いながら八十路餅やそじ

斎藤靖彦

講…講師 定…定員 ¥…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合せ先

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	1月19日(火) 午前10時30分～11時30分	◎ハワイアン・リトミック 親子でハワイアン・リトミックを体験します 講… ^{ゆみのひろこ} 弓野博子氏 (ハワイアン・リトミックインストラクター) 定…親子10組 (先着順) 持…飲み物 申…1月15日(金)まで
	1月30日(土) 午前10時30分～11時15分	◎親子で楽しもう! ～鬼面制作～ 親子で鬼のお面を作って楽しく過ごします 定…親子10組(先着順) 申…1月22日(金)まで
	2月4日(木) 午前10時30分～11時30分	◎じいじ、ばあばの孫育てハッピーライフ～孫育て講座～ おじいちゃん、おばあちゃんもパパママと一緒に子育てしませんか? 講…市保健師 定…5名(先着順) 申…2月3日(水)まで
	2月10日(水) 午後1時30分～3時	◎ミニ学習会「からだ編」子どもの病気～知って安心! 予防と対応～ 子どものアレルギー・感染症・冬にかかりやすい病気などについて学習します 講… ^{よしはらしげみ} 吉原重美氏(獨協医科大学病院副院長) 定…10名(先着順) 申…2月9日(火)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	①1月12日(火) ②1月15日(金) 午前10時15分～10時45分 (①、②は同じ内容)	◎えいごであそぼう! 親子でふれあいながら、英語のあそび歌や読み聞かせなどを楽しみます 講… ^{さいとうまさえ} 齊藤成恵氏 定…①、②とも各親子5組(先着順) 申…①1月8日(金)まで、②1月14日(木)まで
	1月28日(木) 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)	◎豆まき会と音楽であそぼう! 豆まきごっこ、簡単工作とおはなし会、わらべうたや親子ふれあいあそびなど、音楽で楽しく遊びます 講… ^{かわいどうもろこ} 川出朋子氏 定…①、②とも各親子5組(先着順) 申…1月25日(月)まで
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎25-6413	1月中 午前10時～正午	◎豆まきグッズ作り 鬼のぼうしを手作りしましょう。ひろばでいつでもつくれます
	2月5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 材料の入ったボールを雪の中で転がしてアイスクリーム作ります 講…家庭教育オピニオンリーダー藤原支部 定…親子6組(先着順) ¥…300円 持…長ぐつ、手袋、防寒着、タオル 申…当日朝まで
足尾親子ふれあいひろば ☎54-3001	1月19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



秋山路歌舞伎の如し紅舞台

釉薬の筆に滴る濃竜胆

短歌

選者 川田美佐男

新米が今年も届く友ありて神仏に供え今朝の食卓
金剛地美智子

日だまりに身を横たえし老犬の寝息ひそやか紅葉降る庭
狐塚昭子

透明のあなたを乗せて月の舟星の海原軽やかに行く
松井佐都未

にこやかに投票券を手にもちて母は息子に腕を預けて
吉原由美子

霜月の風と光りは淋しくて枯葉舞い落つ冬への路は
植竹勝

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.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1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