

# 元 気 予 報

上都賀郡市医師会北部地区医師会幹事(今市地区) 荒井腎クリニック あらい たつひこ 荒井 龍彦

## 高脂血症について③

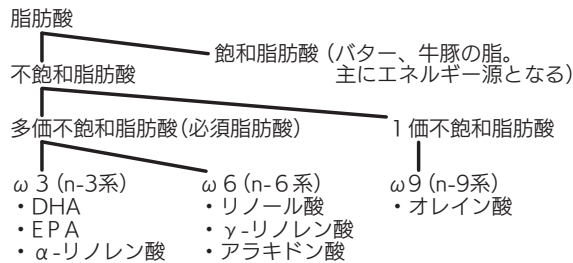
広報10月号、1月号に続いて3回目です。

脂肪はモノグリセリドと脂肪酸からできています。脂肪酸は体内で合成できるものとできないものがあり、後者を必須脂肪酸と呼んでいます《表1》。また、飽和脂肪酸が血中コレステロールを上げ、不飽和脂肪酸は上げないか、下げるといわれています。EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)はHDLの質(血管壁からコレステロールを除去する能力)を向上させます。コレステロールを下げる薬と同時に、EPA製剤を服用するか、脂の多い海の魚を食べると良いでしょう。最後にLH比についてお話しします。LH比とは、LDLコレステロール値÷HDLコレステロール値で、《表2》のような意味があります。

3回にわたり高脂血症について話をしました。高脂血症は自覚症状が無いまま動脈硬化が進行し、突然、狭心症や心筋梗塞に罹る怖い病気です。お医者さんの言うことを守って、健康的な熟年生活を送り、長寿を全うしてください。

最後にLH比についてお話しします。LH比とは、LDLコレステロール値÷HDLコレステロール値で、《表2》のような意味があります。

《表1》



**DHA:** サンマ、マグロ(トロ)、ハマチ(養殖)、ニジマス、ウナギなどに含まれる。脳のリン脂質の構成成分。脳の機能を高める。酸化されやすい。

**EPA:** サンマ、マグロ(トロ)、ハマチ(養殖)、ブリ、ウナギ。抗血栓作用や血中中性脂肪を減少させる。酸化されやすい。

**α-リノレン酸:** シソ油、エゴマ油、亜麻仁油。体内でエネルギーになりやすく、必要に応じて体内でEPA・DHAに作り変えられる。

**リノール酸:** 植物油(サンフラワー油・ひまわり油・コーン油・大豆油)。血中コレステロールや血圧を下げる。

**γ-リノレン酸:** 母乳に含まれる。血糖値、血中コレステロール、血圧を下げる他、さまざまな生体機能の調整。

**アラキドン酸:** レバー・卵白・サザエ。胎児、乳児の発育に必須。

**オレイン酸:** オリーブ油、キャノーラ油、牛や豚の脂など、幅広く存在。コレステロールを減少。酸化されにくい。

《表2》

LH比	血管内の状態
1.5以下	きれいで健康な状態
2.0以上	コレステロールの蓄積が増えて、動脈硬化が疑われる
2.5以上	血栓ができている可能性がある。心筋梗塞のリスクがある

# 市民文化

川柳

シャッター街風も重たく通り過ぎ

エコバッグ持つ買い物板に付く

おかえりと妻がやさしい給料日

今の世に欲しいアトムの正義感

乾杯へビールの泡が待ったなし

俳句

露味噌や鉄瓶たぎる山の宿

放れ犬冬の瘦流飛び渡り

大朝寝ついブランチと言ふに慣れ

選者 大橋芳明

渡辺文夫

江袋操

佐藤忠介

福田收一

田中来川

選者 須藤火珠男

新妻康次

斎藤靖彦

白土武夫

講…講師 定…定員 費…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 (日光ランドマーク3階) ※4月1日(木)開所、3月31日(水)まで移転のため休所 ☎0288-22-2299	4月21日(水) 午前10時～11時	◎ヤギさんのメ～メ～健康栄養相談 管理栄養士による健康栄養相談です。離乳食のことなど気になっていることを相談してください 講…市管理栄養士
	4月21日(水) 午前11時～11時30分	◎にこにこうたあそびを楽しもう！ センターの職員と一緒に、パネルシアターを見たり、手あそびや体操をしたりして楽しみましょう 定…親子10組(先着順) 申…4月20日(火)まで
	4月26日(月)・27日(火)・28日(水) 午前10時～11時15分	◎アートキッズ 親子で簡単なこいのぼりの制作を楽しみます。事前の申し込みはいりません。3日間いつでも作れます
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎0288-54-3001 ※行事は全て、年齢、月齢、障がいに関係なく参加できます	4月13日(火) ①午前10時15分～10時45分 ②午後1時15分～1時45分 (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とも親子5組(先着順) 申…①、②とも4月12日(月)まで
	4月16日(金) ①午前10時15分～10時45分 ②午後1時15分～1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、英語のあそびうたや読み聞かせなどを楽しめます 講…齋藤成恵氏 定…①、②とも親子5組(先着順) 申…①、②とも4月15日(木)まで
	4月22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)	◎こどもの日の集い みんなでうたをうたったり、簡単なこいのぼりを作ったりします。楽しいおはなし会もあります 定…①、②とも親子5組(先着順) 申…①、②とも4月21日(水)まで
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎0288-25-6413	4月中 午前10時～午後2時	◎作って飾ろう こいのぼり ミニこいのぼりを手作りします。ひろばでいつでも作れます
	5月7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 ダンボールや箱で工夫してあそびましょう 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) 費…50円 申…当日朝まで
足尾親子ふれあいひろば ☎0288-54-3001	4月20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、お部屋の途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



**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  
☎0288(21)5135 FAX(21)5137

白鳥の着水となる真珠色  
沼尾紫朗

初雪に子等喜びて雪だるま  
宇賀神サク子

**短歌**

早春の雪傘差し掛けてくれた人何やら嬉し亡夫かと思ふ  
北崎君

「露宮の歌」歌いせつせと麦を踏む亡母の背中にまどろみし昔  
狐塚昭子

山車の鉦神輿も祭りへ日の目見ず町衆のマグマ掃きだせずおり  
青木照雄

寒空に樹木医のごと栗の木をたたく啄木鳥頼もしく見る  
阿久津年秀

読点をつけてばかりの人生に公平に来る句点をつける日  
松井佐都未