



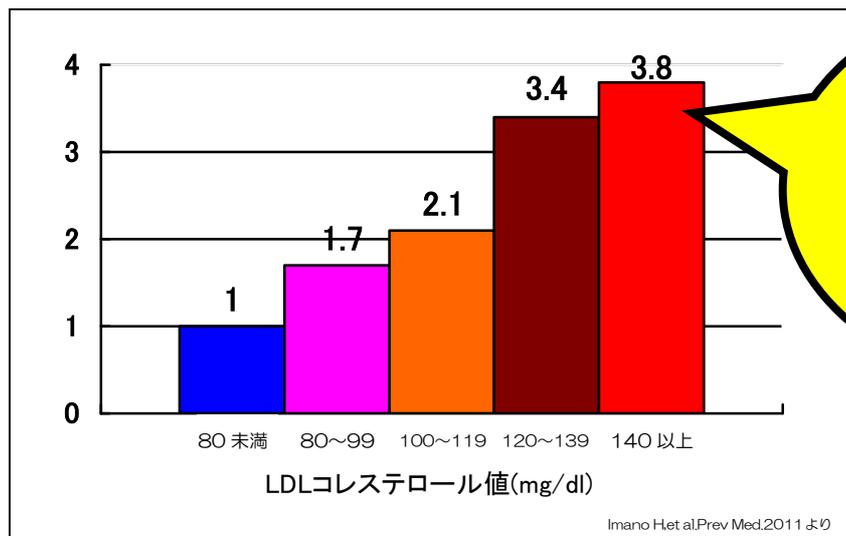
10月 コレステロールについて



コレステロールは血液中に含まれる脂質の1つで、細胞膜やホルモン、胆汁酸などを作る材料であり、体にとって必要な物質です。コレステロールを全身に運搬するのが **LDL コレステロール**、余ったコレステロールを回収するのが **HDL コレステロール** です。

しかし、重要なはたらきがあるものの、LDL コレステロールは増えすぎると血管壁にたまりやすくなり、動脈硬化を引き起こします。LDL が悪玉といわれるのはそのためです。動脈硬化が進行すると、狭心症・心筋梗塞・脳梗塞などの病気を引き起こすリスクが高くなります。

心筋梗塞発症の危険度



80mg/dl 未満の人を危険度 1 とすると、140mg/dl 以上の場合、危険度が4倍近くになります!!!

コレステロール改善の基本は生活習慣の改善(食事・運動療法)です。

「少し高い程度だから大丈夫」「自覚症状がないから大丈夫」と思わず、できることから改善していきましょう!

当センターでは、総合的な健康診断として日帰り人間ドックを行っています。検査だけでなく、生活習慣改善のポイントもお伝えしています。ぜひ人間ドックを受けて健康づくりに役立ててください。

人間ドック予約専用ダイヤル ☎096-328-1262



JA熊本厚生連健康管理センター 所長 粟津 雄一郎

TEL : 096 (328) 1256

FAX : 096 (328) 1229