

循環器病

No.3



血液サラサラをめざして

血液は、体の隅々まで酸素や栄養を運んでいます。その栄養のひとつである脂質が必要以上に増えると血液がドロドロ（高脂血症）になってしまい、血管が詰まったり、もろくなったりします。この状態を動脈硬化といいます。動脈硬化が進行すると、心臓病や脳卒中などの循環器病を引き起こします。

こんな人は要注意

脂っこいものばかり食べている

甘いものが好きで間食が多い



食事時間が不規則だ

お酒を飲み過ぎる

運動不足である

血液ドロドロ状態の高脂血症

血管内は...



血液中に含まれているコレステロールの主な役割は細胞膜を作ること。中性脂肪は、糖やたんぱく質の2倍以上の熱量を持つエネルギー源となります。しかし、これらが増え過ぎると、さまざまな問題を引き起こしてしまうのです。

血液中のコレステロールや中性脂肪が増えすぎた状態を生活習慣病のひとつである「高脂血症」といいます。高脂血症は他の生活習慣病と同じように自覚症状がまったくないために、そのまま放置しておくと、動脈硬化を引き起こす可能性が高くなります。

油脂類が溢れて血液が流れにくくなっている状態。

血管内は...



コレステロールなどによって血管が狭まって、血液の流れを止めてしまう。

高脂血症が進むと動脈硬化に

血管は弾力に富んだしなやかな組織ですが、高脂血症が進むと血管壁にコレステロールなどが入り込んで、血管が狭くなって、血液の流れが悪くなり弾力も失われて硬くなってきます。この状態を動脈硬化といいます。動脈硬化が進み、血液が詰まったりするとその先にある細胞に酸素や栄養がいかなくなり、細胞が死んでしまいます。それが脳動脈に起これば「脳梗塞」、冠動脈に起これば「心筋梗塞」を引き起こします。

コレステロールはなぜ増える

肉などの動物性食品には多くのコレステロールが含まれています。コレステロールには、この食事から体内に入るものと、糖質や脂肪を材料にして主に肝臓で作られるものがあります。食品から体内に入るのは2~3割りで、残りは体内で作られています。このコレステロールの量が適切なら問題ありませんが、食事から多く摂り過ぎたり、運動不足などによって、利用されなかったコレステロールが多過ぎると、肝臓で処理しきれずに血液中に溢れることとなります。

中性脂肪はなぜ増える

食事から摂ったエネルギーのうち、使い切れずに余ったものは肝臓で中性脂肪になります。そして、血液に送りだされ、各脂肪細胞へ運ばれ、エネルギー源として体内に蓄えられます。したがって過食すれば、するほど血液中の中性脂肪が増えだしてきます。



血液をサラサラにするには

- 1 コレステロールを多く含む食品や動物性脂肪は控える



肉類・卵・乳製品・油脂類など

- 2 甘いもの、お酒は控えめに
余分な糖質は中性脂肪を増やします



清涼飲料水・菓子・果物・お酒など

- 3 青背の魚、大豆類・食物繊維は積極的に摂る



さば・さんま・いわし・納豆・たけのこ・ごぼう・にんじん・海藻・きのこなど

- 4 抗酸化食品を積極的に摂る
(動脈硬化を予防する)



赤ワイン・緑茶・緑黄色野菜(にんじん・コマツナ・春菊など)など。

- 5 運動をしよう
(良いコレステロールを増加させ、悪いコレステロールを減少させる)



- 6 禁煙
(たばこは、良いコレステロールを減少させ、悪いコレステロールを増加させる)



けんぽだよりアンケート調査結果

けんぽだよりアンケートにご協力ありがとうございました。98名の回答が得られ、全体としてけんぽだよりの感想は、健康保険組合の情報が得ることができる、健康についての情報が得られる、季節の料理等が参考になる、などが多数意見でした。

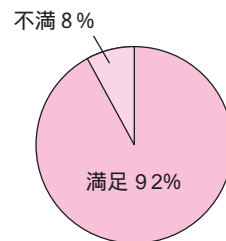
詳細として、「表紙について」の質問には、回答者の92%が満足、8%が不満足(ただし、「非常に満足」と「やや満足」を満足、「やや不満」と「不満」を不満足として集計。以下同様)との結果が得られました。

「お知らせ欄はいかがですか」の質問には、回答者の87%が満足、13%が不満足との結果が得られ、掲載ご要望欄には、横河電機健康保険組合に入っていて良かったと思うような情報を掲載して欲しいなどの意見がありました。

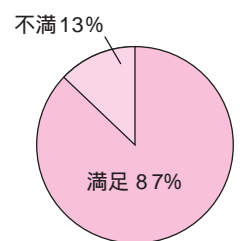
今後は、このような意見を検討し、愛され親しみのあるけんぽだよりになるように改善していきますので、これからもご意見ご要望等がありましたら、遠慮なくご連絡ください。

ご意見、ご要望欄のいくつかにお答えします。

- Q 用紙が良すぎるため質を落とし経費削減してはどうか。
- A 従来の用紙も古紙100%でしたが、今号から更に紙の厚さを薄くしています。
- Q 料理は、2品ぐらい掲載、または献立にしては？
- A けんぽだよりNO.73から2品掲載予定です。
- Q 健康保険組合の運営はどのように行われているのですか。
- A 加入事業所から選ばれた理事と議員により、理事会、組合会を組織し運営しています。理事、議員は無報酬で活動いただいています。詳細はホームページ「健保のしくみ」をご覧ください。



表紙について



お知らせ欄

健保組合の情報が得られる

健康情報が得られる

料理が参考になる



連絡先：横河電機健康保健組合 TEL 0422-52-5521