

紫外線 健康レシピ 禁煙コラム 脂質異常症 オプション検査

夏空がひとときわまぶしく感じられる季節となりました。
いよいよ本格的な夏の到来です。健康管理に十分気を付けて、今年の夏も楽しく過ごしましょう！！

紫外線のお話

外出が多くなる季節になりました。
皆さん紫外線の正しい知識をご存知
でしょうか？
右の紫外線クイズ少し考えてみてく
ださい。答えは・・・すべて×です！！



紫外線は、天候に関わらず一年中降り注いでおり、特に春先
ごろから増えてきます。また、紫外線によってビタミンDが活
性化され、骨を作るときに必要なことは事実ですが、長
時間外で紫外線を浴びる必要はありません。雲やガラスを通
過するので、屋内にいても紫外線は浴びているため、その量
で充分補えます。

紫外線のメリットは、ビタミンDの活性化のみで、あとは皮膚
の老化、発がん、白内障、など人体にとって、良い作用はあ
りません。日焼けをしないように、紫外線対策をしっかりと
いきましょう。



紫外線クイズ

- 1、暑くなってきたら、紫外線対策を始めるべきだ
- 2、曇っていれば、日焼けはしない
- 3、部屋の中にいたら、紫外線は浴びない
- 4、骨を強くするためには、紫外線を浴びたほうが良い
- 5、紫外線の量は、夏から増え始める

禁煙コラム 19話

禁煙で人生を変えよう！！



1日に何本タバコを吸いますか？そのタバコ代、こんなことに
使ってみませんか？

(例)1日1箱(400円)吸っていた場合

1ヶ月で→ 12000円 家族で外食



3ヶ月で→ 36000円 1泊旅行口

1年間で→ 146000円 海外旅行☆彡

146000円×5年=73万円～♪♪♪

73万円で、皆さんは何を
しますか(≥▽≤)??
夢は膨らむばかりです♡



健康レシピ

トマトと生ハムのカルパッチョ☆

クックパッドより[Nobico](#)

材料(2人分)

トマト 2個
生ハム おこのみで
大葉 3枚くらい
塩 少々
ブラックペッパー 少々
酢 大さじ1弱
[オリーブオイル](#) 大さじ3~4
粉チーズ 適量



- 1、トマトは皮をむき食べやすい形に切ります。
(皮が気に入らない方はつけたままでも♪)
- 2、切ったトマトをお皿に盛りつけ、塩コショウをふります。
(塩・コショウはある程度強めに振ったほうがおいしいで
す)
- 3、生ハムをちぎってトマトの上のにのせます。
(もちろん包丁で切ったものを載せてもかまいません)
- 4、酢を全体に回しかけ、その次にオリーブオイルを回しか
ける。
粉チーズをふりかけて大葉をあしらったら完成！
- 5、酢とオリーブオイルは食べる直前にかけてください！

コツ・ポイント

酢が苦手という方はオリーブオイルの量を増やしてまろやかに
してください☆簡単に作れますので、何回か作っているうちに
目分量でできるようになってくると思います(^-^)



脂質異常症とは

血液の中には赤血球や白血球など、様々な細胞や物質、ホルモンなどが含まれています。中性脂肪やHDLコレステロール、LDLコレステロールなどの血液中の脂肪分は、血中脂質と呼ばれます。どれも体には必要な成分ですが、何らかの理由で増えすぎたり、減少したりします。これを脂質異常症と言います。この状態が長く続くと動脈硬化を進行させます。動脈硬化は、心臓病、脳卒中、閉塞性動脈硬化症など深刻な病気を引き起こす原因です。

コレステロールの働き

LDLコレステロール

肝臓で作られたコレステロールを全身の細胞に運びます。細胞膜やホルモンなどを作る大切な材料です。しかし、増えすぎると動脈硬化の要因となり、悪玉コレステロールと言われます。

HDLコレステロール

余ったコレステロールを肝臓に戻す働きがあり、動脈硬化の要因を除去するため、善玉コレステロールと言われます。

中性脂肪(トリグリセリド)

全身に運ばれて、エネルギーとして利用されます。増えすぎると、HDLコレステロールを減らし、LDLコレステロールを増やしてしまいます。



健診結果から脂質異常症をチェック



LDLコレステロール
120mg/dl以上で異常
HDLコレステロール
40mg/dl未満で異常
中性脂肪(トリグリセリド)
150mg/dl以上で異常

脂質異常症かどうかは血液検査で調べるため、毎年1回の健診受診が大切です。今は異常値でなくても、年々数値が悪化しているときは要注意です。健診結果に注意していきましょう！！



新しい指針

NON-HDLコレステロール = 総コレステロール - HDLコレステロール 150mg/dl以上で異常
HDLコレステロール以外の悪いコレステロールが全部でどのくらいあるか示しています。食事をしていても影響を受けにくく、安定した数値が得られることから、日本でも導入が進んでおり、当センターでも行っています。

オプション検査のご案内

ABI検査

ABI検査とは、足首と上腕の血圧を測定し、それぞれの最高血圧である足首収縮期血圧/上腕収縮期血圧の比率を計算することで、血管の狭窄や閉塞など動脈硬化の進行の程度を推定する検査です。

ベッドにあおむけになった状態で、左右の上腕と足首の血圧を同時に測定します。正常では足首の血圧が少し高値となりますが、この比率が0.9以下の場合には動脈硬化が疑われます。

皆さんは自分の「血管年齢」を知っていますか。自分の血管がどんな状態なのかを把握し、早めに予防を進めることが大切です。

詳しくは、健診センターにお問い合わせください。



血管年齢測定してみませんか？
5分程度でできる簡単な検査です！

スタッフ雑談

サッカーワールドカップの応援で、寝不足が続いた方も多いのではないのでしょうか？
中々リアルタイムで観戦出来ませんでしたが、日本代表の勇姿に感動しました☆
初のベスト8進出ならず...悔しく、残念な結果になりましたね(;ω;)ウッ...!!
やはり、スポーツはいいなと改めて感じています。
次回、2022年の開催に期待しましょう☆

