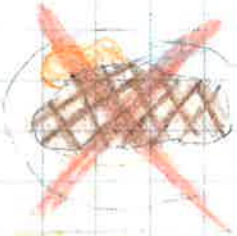
体を守ろう新聞

発行者
12月23日
草ヶ江小学校
5年4組
佐藤　千依

お家の人はなっていない？ 高脂血症に！

お父さんが去年、高脂血症になりました。血液検査で中性脂肪が250mg/dLになりました。

高脂血症とは、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が必要以上に増えたりすることです。しかし、2007年からHDL(善玉)コレステロールが少なくなったりする状態も、高脂血症になりました。



原因は、食の欧米化が進んで、動物性脂肪の多い食事(肉や卵、バターやチーズなど)の食べ過ぎです。また、果物や甘いお菓子の食べ過ぎ、お酒の飲み過ぎなどです。お父さんは1番はお酒の飲み過ぎだと考えられます。他にも、お肉、果物や甘いお菓子などの食べ過ぎなども考えられます。今のうちに治ってほしいです。

改善法は？

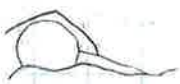
高脂血症の改善法は四つあります。

① 動物性脂肪の代わりに魚や植物性の油を多くとること

② 食物せんいを多くとること

③ 運動やランニングや水泳、サイクリングなどをすること

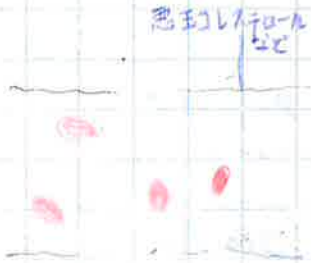
④ アルコールをひかえめにすること



高脂血症を放っておくと…

高脂血症を放置すると、悪玉コレステロールなどが血管壁などにたまり、心筋梗寒や、脳梗寒など、の原因となる動脈硬化を引き起こす危険性があります。

そして、自覚症状はほぼなしなので、定期検診で初めて判明することが多いです。なので、定期的に、健康診断を受けて自身の数値を把握しておくといいと思います。



編集後記

わたしは、初めて、高脂血症のことを知りました。お父さんが去年から高脂血症になったので、心配です。ですが、改善法を守って、少しでも早くなおるといいと思いました。ですが自分もならないといいなと思いました。

主催：全国健康保険協会(協会けんぽ)福岡支部　共催：西日本新聞社