



みんなの健康だより



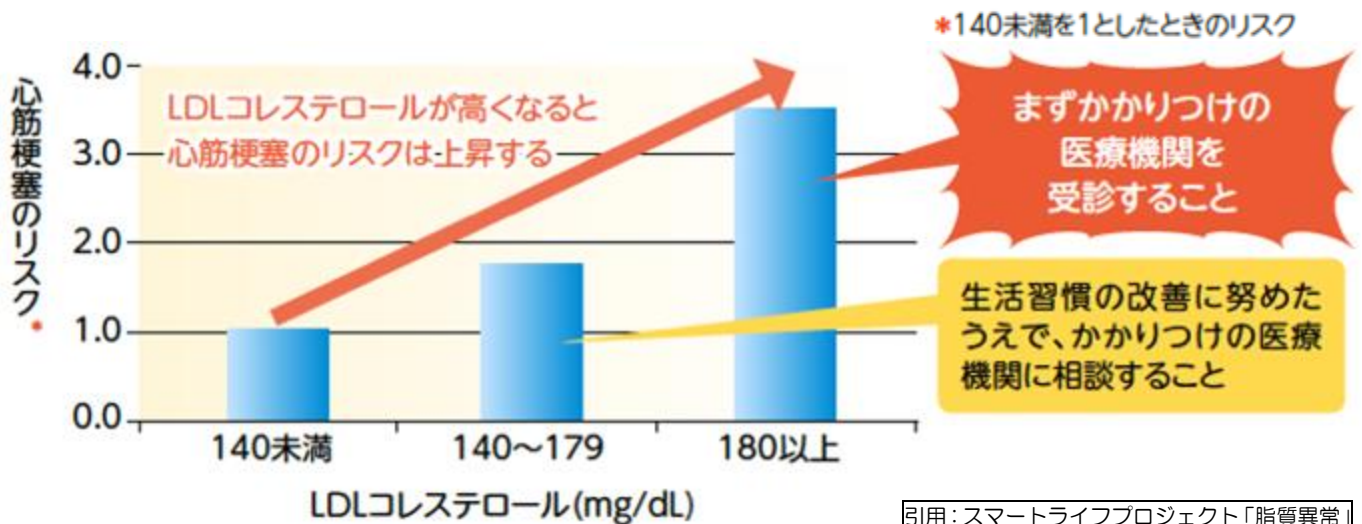
令和3年1月号
保健センター保健師

こんにちは！出張所等の保健師が毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』を発行しています。今月のテーマは『脂質異常症を予防しよう』です。

脂質異常症とは

脂質異常症とは、血液に含まれるコレステロールや中性脂肪（トリグリセライド）などの脂質が一定の基準よりも高い、またはHDL（善玉）コレステロールが低い状態のことをいいます。

脂質異常症は、症状がなくてもじわじわ血管の中で動脈硬化を進め、突然心筋梗塞や、狭心症、脳梗塞などを発症させる怖い病気です。



新型コロナウイルス感染症が気になって、今年は健診を控えたいけど・・・

新型コロナウイルス感染症が気になって健診を控えたい気持ちになっていませんか？脂質異常症があっても何も症状はありません。血液中の脂質のバランスが崩れることにより、動脈硬化が進行しやすくなり、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高くなります。高血圧や糖尿病においても同じことが言えます。過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があるため、定期的に健診を受け、ご自身の健康状態をしっかりチェックしましょう。健康診査の会場や医療機関では換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に努めています。



脳梗塞 狭心症・心筋梗塞（虚血性心疾患）

脂質異常の診断基準（空腹時採血）

	検査項目	基準値（正常値）	保健指導判定値	受診勧奨判定値
脂質異常検査	中性脂肪（トリグリセライド）	150mg/dl 未満	150mg/dl 以上	300mg/dl 以上
	HDL（善玉）コレステロール	40mg/dl 以上	39mg/dl 以下	34mg/dl 以下
	LDL（悪玉）コレステロール	120mg/dl 未満	120mg/dl 以上	140mg/dl 以上

引用：八尾市特定健康診査等の結果について

食生活を見直そう！
積極的にとりたいもの



積極的にとろう！

野菜、きのこ、大豆製品、
背の青いお魚には動脈硬化
を予防する働きがある

食事の見直しと併せておすすめ！



十分な睡眠とリラックス

睡眠やストレス発散は
生活習慣病の予防や改
善に大切！



禁煙しましょう

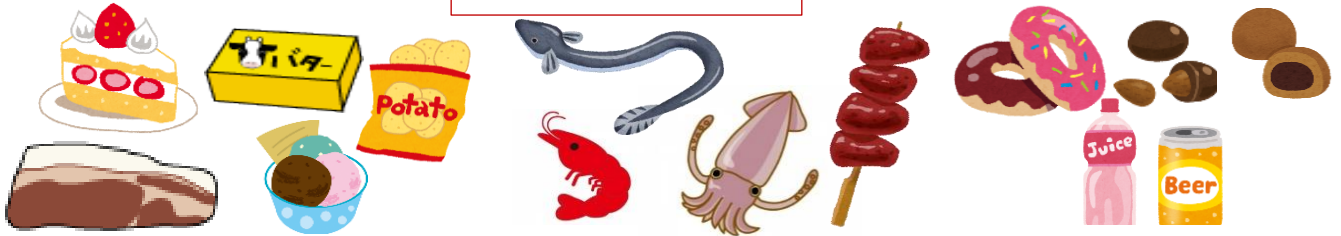
禁煙は HDL（善玉）
コレステロールを増
やす



からだを動かそう

有酸素運動は HDL（善
玉）コレステロールを増
やす

とりすぎ注意！



コレステロールを増やす食品
（飽和脂肪酸を多く含む）

コレステロールを多く含む食品

カロリー（エネルギー）が高い食品
余ったカロリーは中性脂肪に代わる

八尾市保健センター・管理栄養士がお届けする食育コラム



みかんの栄養

今月は、冬に欠かせない果物
みかんの栄養について紹介します。

第10回

ビタミンC

免疫力を高め、風邪予防に効果的です。
ビタミンCは水に溶けやすく壊れやすいですが、
みかんは袋がビタミンCを
しっかり守っているので効率よく摂取できます。

β-クリプトキサンチン

みかんの色の素となる成分で、がんや骨粗しょう症
予防の可能性が期待されています。温州みかんに多く
含まれ、1個に1～2mg程度で、レモンやグレープフ
ルーツなどの他の柑橘類の約40倍以上になります。

クエン酸

疲労物質である乳酸の分解を
促進する働きを持ち、
筋肉痛の軽減や疲労回復に効果的です。



ヘスペリジン

高血圧や動脈硬化を予防する効果があります。
みかんの袋には実の50倍、筋には100倍含まれてい
ます！

みかんの食べる量は、Mサイズで1日2～3個を目安にしましょう！