



## Dr. 佐々尾の健康カルテ

高血中のコレステロール（HDLコレステロール（善玉）と、LDLコレステロール（悪玉））や中性脂肪が異常値を示す状態を脂質異常症といいます。以前は高脂血症と呼ばれましたが、善玉コレステロールは低い場合に問題になりますので、「脂質異常症」となりました。脂質異常症は動脈硬化の原因となり、心筋梗塞や脳梗塞など血管の病気を引き起こしやすくなります。

治療は生活習慣の改善です。食事は、一日に摂取するエネルギー量を適正にし、摂取する炭水化物、たんぱく質、脂肪の配分をバランスのとれたものに改善します。コレステロールは卵類、レバーやモツなどの内臓類に多く含まれていますので控えましょう。魚の中でも内臓と魚卵はコレステロールが多いので、しらす干しのような小魚や、タラコ、数の子、イクラなどの魚卵などは一回に食べる量と頻度に注意が必要です。食物繊維は、血管壁へのコレステロールの沈着を防ぎます。野菜、海藻、きの

### 「コレステロール」のお話し

二類などを毎食欠かさず十分にとりましょう。野菜に含まれるβカロテン、ビタミンCが、LDLコレステロールの酸化変性を防ぎます。野菜の1日の摂取量の目安は350g以上で、そのうち半分をにんじん・小松菜・ブロッコリーなどの緑黄色野菜から摂取するのがよいでしょう。甘いものとりすぎは中性脂肪を増加させます。砂糖の多い菓子類、ジュースは控え、料理に使用する砂糖も少なめにしましょう。運動は、体脂肪を燃焼させ、肥満や中性脂肪値の改善に効果的です。またHDLコレステロールを増加させます。1日20分の有酸素運動（ウォーキング、自転車など）を行いましょう。

それでも高い場合は内服によって下げることがあります。長いおつきあいになるので、できれば薬は飲みたくないもの。ぜひ生活習慣を見直し、未然に防ぎましょう。

（北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師）

## 北海道立羽幌病院からのお知らせ【平成29年12月分外来診療体制】

		月	火	水	木	金	応援医師等	受付時間
午前	予約優先	○	○	○	☎		☎は消化器 佐々尾医師	8:00～11:00
						☎	☎は呼吸器 重原医師	
	予約制	○	○	○	○	○	(第4水曜日は休診)	※完全予約制
	予約外	○	○	○	○	○	☎は循環器(*第4水曜日 27日) 留萌市立病院 高橋医師	
予約外	○	○	○	○	○	札幌医大 木村教授(14日)	8:00～11:00	
予約制	○					引野医師(4日・18日) 留萌市立病院より(7・21日)	※完全予約制	
午後	予約外	○	○					13:30～15:00
	予約外	○	○				(5日・11日・14日・19日・25日・28日)	13:30～15:00
	予約制		○				渡部整形外科より(12日・26日) 留萌市立病院より(7日・21日)	※完全予約制
小児科		○	○	○	○	○	旭川医大 井上講師 月2～3回 月曜日(4日・18日予定)	8:00～11:00
婦人科 (毎週火曜日)			○				金野医師	8:00～11:00 13:30～15:00
眼科 (毎週火曜日及び第1・3水曜日)			○	○*			旭川医大より	※完全予約制
泌尿器科 (毎週木曜日)					○		札幌医大より	8:00～10:30 ※予約制
耳鼻咽喉科 (第1・3水曜日)				○			札幌医大より(6日・20日)	8:00～11:00 ※予約制
皮膚科 (毎週月曜日)		○					札幌医大より	8:00～11:00
精神科		月1回(紹介患者のみ)					札幌医大より	※完全予約制
巡回診療		上築集会所：第1火曜日(5日) / 中央老人寿の家：第1木曜日(7日)						14:30～15:30
人間ドック・特定健診		人間ドック：毎週水・金曜日 / 特定健診：月～金曜日						※予約制

注1 外科と整形外科の外来は、午前は緊急性のある方のみ受付となり、定期受診や関節注射は午後となります。

注2 内科と外科・整形外科を同日受診希望の方は、同日の内科の午後外来を予約できます。

お問い合わせ 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060