



## 内容目次

- ・熱中症対策
- ・コレステロールのお話し



発行元 地方独立行政法人さんむ医療センター  
広報編集委員会  
<http://www.sanmu-mc.jp/>

## 熱中症対策

今年も暑い夏がやってきました。熱中症の発症数が急増する7月は熱中症予防強化月間です。熱中症は気温が高くなり体温調節の機能がうまく働かないことによって、めまいや立ちくらみ、頭痛・吐き気・倦怠感、高体温・意識障害などの症状が起こります。また、炎天下での運動や作業をする屋外だけでなく、高温多湿の室内や夜間にも発症します。とくに小さな子どもや高齢者の方などは熱中症になりやすく、注意が必要です。

### 熱中症対策のポイント

- ・こまめに水分補給する
- ・エアコンや扇風機を使用する
- ・涼しい服装をする
- ・部屋の温度、湿度を測る



日頃から規則正しい生活を送り、夏を元気に過ごしましょう！

看護師 菅 すみれ

## コレステロールのお話し

コレステロールが高くなる原因には、体質（遺伝）、食習慣（摂取総カロリー）、運動不足などがあり、男性は40～50歳くらいから、女性は閉経を迎える頃から高くなることが多くみられます。

コレステロールが高くなると動脈硬化を起こします。動脈硬化は、血管の壁が厚くなって血管の内側が狭くなった状態を言いますが、これは血管壁の中にコレステロールがたまることが一つの原因です。血液の中に、悪玉コレステロール（LDLコレステロール）が増えると、それが血管壁に入り込んで、コブのような動脈硬化ができます。なお、善玉コレステロール（HDLコレステロール）は逆に動脈硬化を防ぐ働きがあります。動脈硬化が進むと、心筋梗塞・狭心症や脳卒中、足などの血管がつまる病気（閉塞性動脈硬化症）になることがあります。

動脈硬化を起こす「危険因子」には、悪玉コレステロール（LDLコレステロール）が高いことに加えて、高血圧、喫煙、糖尿病、慢性腎臓病、低HDLコレステロール（善玉コレステロールが低いこと）などがあると、より動脈硬化になりやすくなります。このような要因を動脈硬化を起こす危険因子と呼びます。

### コレステロールが高い人に勧められる4つのアドバイス

1. 禁煙し、受動喫煙を回避する  
タバコは動脈硬化やがんなどの病気を引き起こす要因の一つです。
2. 食事を見直す  
植物性の食品や海産物が多い「伝統的な日本食」が勧められます。カロリーを適正にして、標準体重を維持しましょう。
3. 運動を習慣にする  
話しはできるが歌えないぐらいの早歩きを1週間に150分以上、行う様に習慣づけましょう。
4. 薬を飲む  
生活習慣の改善でコレステロールが下がらない場合は、薬による治療を行うことがあります。

ご協力いただいた先生 総合診療科・産婦人科 水谷先生

今回は、コレステロールを下げる為の食事のポイントです。