



組合員の皆様へ

生き生きだより



冬は心筋梗塞などの循環器疾患のリスクが高まる季節です。
今回は、その主な原因となる動脈硬化を進行させる「**脂質異常症**」について。
健康診断等で脂質代謝の項目にチェックがある方は、
今のうちに予防・改善の生活習慣を取り入れていきましょう。

血液中の主な3つの脂質と役割

- LDL(悪玉)コレステロール
肝臓で作られたコレステロールを細胞の材料として運んでいます。
- HDL(善玉)コレステロール
血管内の余分なコレステロールを回収して肝臓に運んでいます。
- 中性脂肪(トリグリセライド)
空腹時のエネルギー源になるほか臓器を保護する緩衝材にも。

動脈硬化を促進！

- 増加すると…
余分な脂質が血管壁に蓄積します
- 減少すると…
余分な脂質を運ぶ力が弱まります
- 増加すると…
善玉コレステロールを減少させます

主な原因は、

- ◇食べ過ぎ
- ◇喫煙
- ◇偏った食事
- ◇過度の飲酒
- ◇肥満
- ◇ストレス
- ◇運動不足
- ◇遺伝



《 予防・改善のためにできる事 》

- ※食生活で脂質改善 …… 肉の脂身やバターなどの飽和脂肪酸を控え、青魚や植物油、野菜や海藻を
- ※適度な運動を …… 運動は中性脂肪を減らします。通勤時に歩く、小まめに立つ等活动量を増やそう
- ※喫煙や過度な飲酒は止めよう …… 喫煙はHDLを減らし、過度な飲酒は中性脂肪を増やします



動脈硬化は、心筋梗塞や脳梗塞といった大きな病気の発症リスクを高めてしまいます。
脂質異常症は自覚症状がほとんど無いため、血液の状態を定期的な健康診断で確認することが、早期発見・早期治療のカギとなります。放置してはダメですよ。



氏名・住所・電話番号・勤務先・振替口座の変更はありませんか？
変更があった場合は、長崎医療共済事務局まで、ご連絡ください。



長崎医療共済生活協同組合

午前9時～午後17時まで受付
(土日祝日、年末年始は除きます)

フリーダイヤル

0120-927-966

<https://nagasaki-iryokyosai.jp>