

彦根中央 リハビリぽすと

令和元年6月号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

受付から

初夏から梅雨に

爽やかだった5月の気候も通り過ぎてしまいました。これからは暑い夏がやってきますね

先月は、新しく元号が「令和」に代わり、それに伴い世間は10連休という過去にない長期の休みがあり、なかなか仕事モードになれないという方も多かったのではないのでしょうか？春から初夏になり気温も急に上がって、体の調子も整いませんね！また、暑さが来る前に、少し憂鬱ではありますが、農作物や草花日には必要な雨・雨！梅雨の季節でもあります。今年の梅雨は例年と比べて、速いのか？長いのか・・・？

昼間は新緑を楽しみ、夕方からはホテルなど探してみたいはかがでしょうか？皆さん、気楽に行きましょう。

健康コラム

中性脂肪とコレステロール

よく混同しがちなコレステロールと中性脂肪の違いやその関係性について見ていきましょう。

中性脂肪とは？

中性脂肪も、コレステロールと同じ、三大栄養素である脂質のうちの一つです。中性脂肪の主成分はトリグリセリドで、中性脂肪のことをトリグリセリドと呼んだり、TGと表記したりします。主にエネルギー源として体に利用され、残ったものは皮下脂肪などの体脂肪として蓄えられます。脂質の多い食事などで多くなると、脂肪肝や肥満につながり、肝臓疾患やメタボリック・シンドロームの原因となります。また血中の中性脂肪が高い状態が続けば、コレステロールと同様に脂質異常症となり、動脈硬化の要因となります。

中性脂肪が多くなる原因のほとんどが、脂質や糖質の多い食事や過食または多量の飲酒などに因るものです。（まれに遺伝的な素因もあります。）もし健康診断などで中性脂肪が高いと言われたら、まずは食事の改善や運動療法、禁酒などを検討しましょう。

食事の改善について具体的には、まず食べる量を減らしましょう。そして甘いもの（お菓子やジュース、ケーキなど）や脂肪の多い食事を減らし、アルコールを控えましょう。

コレステロールと中性脂肪の働きの違い

コレステロールも中性脂肪もともに体に必要な成分ですが、その体内での働きは大きく異なります。コレステロールは細胞膜やホルモンなどの生体を構成する原料ですが、中性脂肪は主にエネルギー源として体脂肪に貯蓄されます。

どちらも不足しても、多すぎても病気になってしまう成分です。また、中性脂肪が多い状態だと、善玉コレステロールといわれるHDLが少なくなると言われています。

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	吉田	吉田	×	吉田	新庄
午後	吉田	吉田	×	×	吉田	新庄

午前診察 9:00～12:00 休診日：日曜・祭日

午後診察 4:30～6:30

第1・第3火曜は午前・午後とも新庄先生になります。

ご連絡

保険証提示のお願い

毎月1回は、保険証の提示をお願い致します。

