



2022年4月25日発行：医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ (<https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>)

2022年5月 診療表

各種健康診断実施中

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	千葉 (7日)
午後		千葉			14時~ 高柳	

土曜診療は、
第1です

受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

土曜日診療は、今月は、5月7日です 次月は、6月4日です



< 脂質異常と言われた方へ >



脂質(大きく分けるとコレステロールと中性脂肪)はどんな働きをするのでしょうか
 (コレステロール)は、副腎皮質ホルモンや性ホルモンを合成する材料や原料であり、
 細胞膜の成分の一つでもある為、身体を維持するうえで不可欠な成分です
 LDL コレステロール: 肝臓で作られた新しいコレステロールを全身の各細胞に運ぶ
 増えすぎると血管の壁にくっついて、動脈硬化をすすめる
 HDL コレステロール: 各臓器で使い切れずに余った脂質を肝臓に戻す
 減りすぎると動脈硬化をすすめる
 (中性脂肪)は、食べ物から摂取した脂質や糖質が肝臓に運ばれて、中性脂肪に形を
 変えて血中に放出される 血中の中性脂肪はエネルギーとして利用される
 余った分は肝臓や脂肪細胞に蓄えられる 食べ過ぎて脂肪細胞内に蓄えきれなく
 になると血液中の中性脂肪が増えていく 肥大化した脂肪細胞からは、LDLを増や
 したり、HDLを減らしたりする悪い働きをする物質が出るようになる

* 脂質異常の大きな原因は、食べ過ぎや飲みすぎ、運動不足などの生活習慣です
 まずは、食事の見直しと運動習慣を身につけることからやってみませんか

(食事のポイント)

摂取エネルギー量を抑え、脂質の上昇を抑える食品をバランスよくとることで

3食規則正しくとる 夕食は食べ過ぎない 寝る2時間前に食べ終える

主食: 麦飯・玄米・ライ麦パン・全粒粉パンなどお勧め 炭水化物の摂り過ぎに注意

主菜: 肉より魚や大豆製品を使ったおかずを多くとり入れる

副菜: 毎食野菜を添える 生野菜や加熱した野菜を食べよう 海藻類もおすすめ

洋菓子や甘い食べ物、飲み物は控えめにする

アルコールは目安量を守る 飲酒時は食欲が出て食べ過ぎるので注意

(運動のポイント)

1回5分～10分のストレッチとウォーキング20分から、始めてみよう!!

