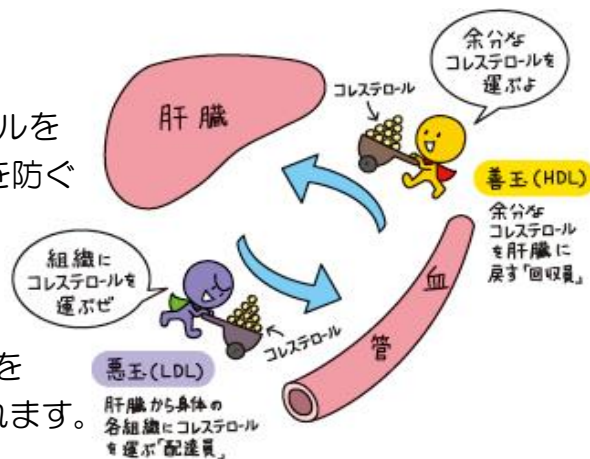


Vol.9

A cartoon illustration of a white mother hen with a red comb and wattle, standing on the left. She is looking down at a line of four small yellow chicks that are following her. The chicks are also yellow with red combs and wattles. The background is plain white.

コレステロールは体内に存在する脂質の一種です。コレステロールと聞くと良くないイメージをもたれがちですが、脂肪の消化吸収を助ける胆汁の材料になるなど、体にとってなくてはならない重要な役割があります。コレステロールは主に、HDL コレステロールとLDL コレステロールの2つに分けることができます。

LDL コレステロールは、肝臓でつくられたコレステロールを各組織に運ぶ役割があり、「悪玉コレステロール」とも呼ばれます。血液中のコレステロールが増えると、それが血管に溜まり動脈硬化の引き金になってしまいます。



コレステロールが基準値からはずれている場合は脂質異常症と呼ばれ、放置していると動脈硬化が進み、血管の病気（心筋梗塞や脳梗塞など）を起こす危険性があります。脂質異常症は糖尿病や甲状腺の病気で起こる場合もありますが、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣によって引き起こされる事がほとんどです。規則正しい食事と運動で、脂質異常症を防ぎましょう！



規則正しい食事と
運動で、脂質異常症
を防ぎましょう！

☆☆Topics☆☆

寒い冬の入浴はヒートショックに注意！！

寒い冬に温かいお風呂に浸かるのはとても気持ちの良いものですね♪
しかし、注意しなければ死に至るような危険もひそんでいます！

ヒートショックとは？

ヒートショックとは、急激な温度変化が体に及ぼす影響のことです。寒い冬の時期、暖房で暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へ移動し、熱いお風呂に浸かるという動きの中で、急激な温度変化が起こります。それに伴って、血圧にも急激な変化が起こります。

寒い脱衣所で衣服を脱ぐと血管が収縮し血圧が上昇します。そこから寒い浴室へ移動し、血圧はさらに上昇します。その後、お風呂に浸かって体が温まると血管が拡張して血圧は下降します。このように急激に血圧が上昇して、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こして死に至ることや、血圧が下がった時に失神して転倒したり、溺れて死亡することがあります。

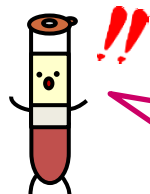
温度差によって変動する血圧イメージ



ヒートショックを予防するには？

大切なことは、急激な温度変化をなくすことです。そのために…

- ・脱衣所に暖房器具を置く
- ・浴室を暖めておく
(服を脱ぐ前に浴室の床や壁に温かいシャワーをかける、浴槽のフタを開けておくなど)
- ・お湯の温度を41℃以下に設定する
- ・手足など末端部分にかけ湯をする
- ・浴槽から急に立ち上がらない
- ・食後最低でも1時間は入浴しない



ヒートショックが原因で亡くなる方は、年間1万人以上いると言われています。
これは交通事故で亡くなる人よりも、はるかに多い数字です！！
ヒートショックを起こさないよう注意しましょう。

KENSA Q&A



Q. 心電図は体に害がありますか？

A. 心電図は心臓が動くときに発生する電気（電氣的興奮）を心電計で読み取って波形として記録しています。

心電計から電流を流したり、検査に放射線を使用したりはしていませんので、体に害は全くありません。

心電図は心臓の病気をみつけるだけでなく、治療の効果や薬の副作用がないかなどを調べる目的があります。

「この前も心電図をとったのになぜ？」「心臓は悪くないのにどうして？」と疑問に思われた時は、気軽にスタッフにご相談ください♪(生理検査担当 深見)

