



## 須川診療所ニュース

きらり  
健康

シリーズ⑧

### 高脂血症、あなたは大丈夫ですか…??

～脂質と内臓脂肪の関係・予防するには～

脂質には「コレステロール」と「中性脂肪」があり、悪いイメージを持たれてしまいがちですが、どちらも私たちの体にとってなくてはならないものです。ただし、この2つの量が多くなると脂質異常となり動脈硬化の原因になります。

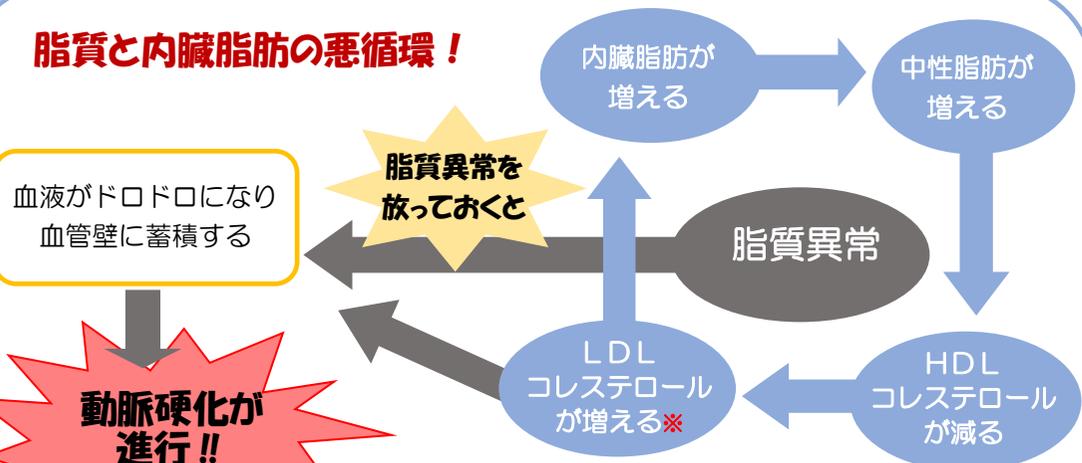
#### ○コレステロールって？

LDL（悪玉）とHDL（善玉）があり、細胞膜やホルモンの原料となるほか、脂肪の消化成分にもなります。コレステロールの約2/3は体内で作られ、約1/3は食事からとり入れられています。

#### ○中性脂肪って？

私たちが活動するときのエネルギー源になるほか、体温を保ったり、外部の衝撃から内臓を守る働きがあります。主に糖分やアルコールを材料としてつくられ、肝臓や脂肪組織に蓄えられます。

### 脂質と内臓脂肪の悪循環！



※LDLコレステロールは単独で悪化させる原因となります

#### ○脂質異常を予防・改善するために

##### コレステロールを増やす食品

\*とりすぎに注意！

- ☆脂肪が多い肉（ロース、ひき肉、鶏皮など）
- ☆バター、生クリームが多い洋菓子（クッキー、ケーキ、プリンなど）
- ☆動物性脂肪が多い食品（バター、ラードなど）
- ☆コレステロールが多い食品（レバー、モツなどの内臓類など）

##### コレステロールを減らす食品

\*バランスよく食べよう！

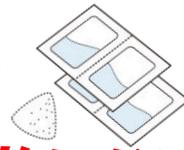
- ☆脂肪が多い魚（サバなどの青魚、ブリ、サケなど）
- ☆野菜、キノコ、海藻など（食物繊維が多いもの）
- ☆大豆製品（豆腐、納豆、豆乳など）

中性脂肪が多い人は、アルコールの飲み過ぎ、  
糖分の取り過ぎに注意しましょう！！

その他、運動、禁煙も  
脂質異常の予防には  
とても効果的です！



# Dr中島に聞く！ 健康講座シリーズ①



## ～漢方を飲んで健康的になりませんか??～

漢方に興味はあってもなかなか飲んだことがない方が多いのではないのでしょうか。  
今回は2回にわたり、漢方に詳しい中島医師に漢方についてのお話をいただきました！

現在、福島県立医科大学附属病院漢方内科と会津医療センター漢方内科で三瀧忠道教授に師事し、修業中

須川診療所 医師 中島 大



現在、漢方薬はブーム？

西洋薬の進歩で次々と新しい薬が世の中に出ては、その治療効果が報告される一方で、漢方について取り上げる番組や書籍が世の中に多くなってきて、露出が多くなってきているように感じます。



中島医師

実際、福島県立医科大学附属病院や会津医療センター漢方内科を訪れる患者さんは、どの診療科でも治療が困難と思われた患者さんが日々訪れ、漢方薬で症状や病気がよくなっている患者さんがたくさんいらっしゃいます。  
すべての病気に対して万能ではありませんが、症状を改善し、その延長上に治癒する患者さんも多くいらっしゃいます。



漢方ってゆっくり効くから、長く飲まないでダメなのではないでしょうか？



中島医師

必ずしもそうなるとは限りません。急性期のかぜ様症状に対しては、十分な効果が得られ、薬を飲むとすっかり良くなることも経験します。（なかなか治りにくい場合は、私の診察の見立て、腕の問題もありますが…）

即効性があるとよくいわれる薬に「芍薬甘草湯」があります。内服すると15分で脚の攣りがなくなった！ということはよく経験します。また、病気の経過が長くなると症状や病気が回復・改善するまでは長い時間がかかることが多いです。こちらも根気強く、患者さんの状態を診察して処方を決めています。詳しくお話しいただき、からだにあった漢方薬を見つけ出しましょう。

中島医師の診察では、詳しく問診を取り、一人一人の体質を見極めながら漢方を処方しています。中島医師から処方された漢方で不調が改善された、という声を多く耳にしています！

体の不調でお困りの方はぜひ中島医師にご相談ください！！

