

# 健康だより

## 伝書鳩

# ほっほ



2025年 春号

## 高血圧

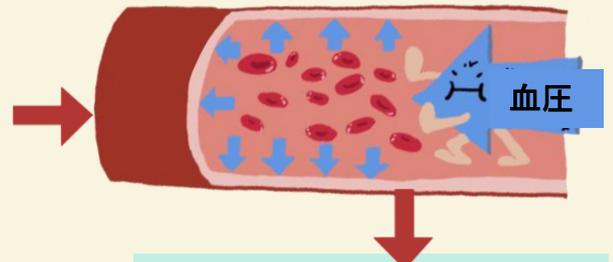
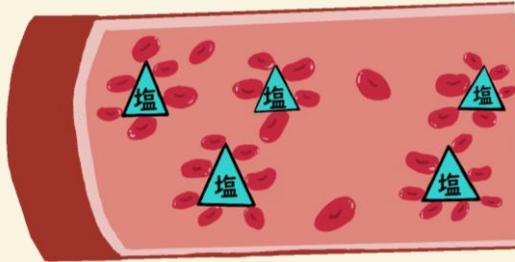
今回はよく耳にする【高血圧】についてです。ホルモンの病気で引き起こされるのが10%程度、90%が生活習慣で引き起こされると言われています。

すぐに予防を実践出来るものとしてはやはり食生活の改善です。食生活で引き起こされる原因としては過剰な塩分とLDLコレステロールの摂取と言われています。塩分やLDLコレステロールが多いと身体がどうなるか、見ていきましょう。

摂取塩分が多いと身体に水分が溜まり血液量が増える

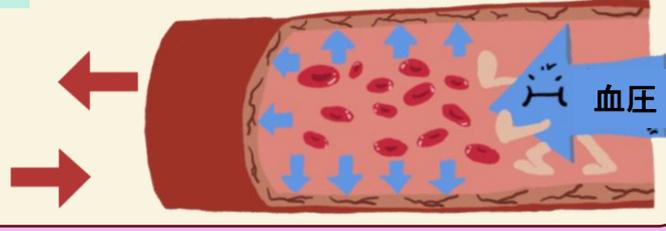
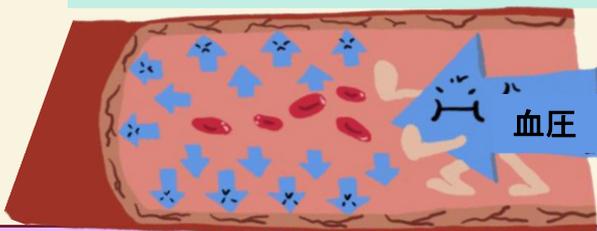
血液量が増えて血圧が高くないと流れないので高血圧になる

《塩分が多い》



血管が硬くなり、弾力がないので更に血圧が高くなる

高血圧で血管壁が壊れて血管が硬くなる(動脈硬化)



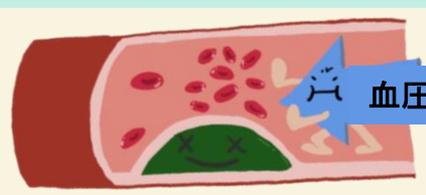
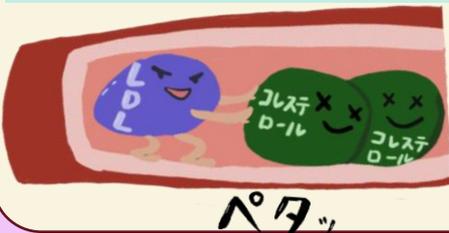
《LDL(悪玉)コレステロールが多い》

肉の脂身や鳥の皮、バター、生クリームに多く含まれる飽和脂肪酸によってLDLコレステロールが高くなってしまいます。

LDLが余分なコレステロールを血管に運んで来て、コレステロールが血管壁に貼り付く

貼り付いて壊れた隙間から血管の壁に潜り込んでコブ(プラーク)を作る

血管が狭くなることで、血液が通りにくくなり血圧が上がる



裏面へ続きます

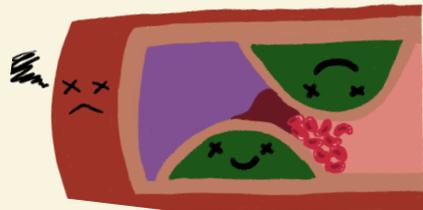
## 《HDLコレステロール》(善玉コレステロール)

HDLとLDL、名前は似ていますが、作用は真逆です。HDLコレステロールは蓄積したコレステロールを肝臓に回収してくれるので、HDLの値は高い方が良いと言われています。

HDLは青魚、オリーブオイル、ナッツなどに多く含まれており、積極的に摂取するよう心掛けましょう。



## 《高血圧が続くと》

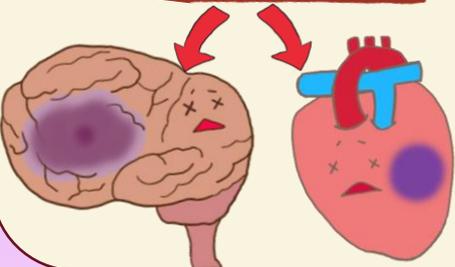


動脈硬化で硬くなった血管は破れやすく、破れてしまったら【脳出血】などが起こります。

また、プラークによって血管を詰まらせると【脳梗塞】や【心筋梗塞】等を引き起こします。

動脈硬化が起こった血管が元に戻ることはないと言われています。

今からでも遅くはないです。これ以上動脈硬化が悪化しないように、食生活の見直しと適度な運動と睡眠時間の確保、ストレスケアを心掛けましょう。



## 《検査結果の見方》

ここまで読んでいただいた方は、血液検査結果もなんとなく分かるようになってきていると思います。

ここではおまけとして検査結果の見方をお伝えします。

HDLコレステロール: 善玉コレステロール。高い方が良い。

LDLコレステロール: 悪玉コレステロール。低い方が良い。

総コレステロール: 中性脂肪の5分の1とHDLとLDLを足したもの。低い方が良い

Non-HDLコレステロール: 総コレステロールからHDLを引いたもの。低い方が良い。

LH比: LDLをHDLで割った比率。低い方が良い。

春が来てようやく暖かな気候になりました。この穏やかな気候の間に外を歩いてみて季節の物を見つけるなど散策に出掛けられると良いですね。次号は“糖尿病”の予定です。また次号でお会いしましょう。



健康だより  
伝書鳩ぽっぽ

2025年 春号