

今年度の3万円脳ドック助成金は3/31までです。  
ご希望の方は予約数にかぎりがありますので、早めのご予約をお願い致します



## 今週の花言葉

スターチス

変わらぬ心

ラナンキュラス

とても魅力的

キバコデマリ

努力

## 松田院長からあなたへ 耳より情報！

### ■コレステロール Q&A

#### Q.コレステロールって？

A.コレステロールは血液中に溶け込んでいる脂肪の一つ。身体を作る細胞や身体の調子を整えるホルモンや胆汁酸などの材料となる大切な物質です。

#### Q.善玉コレステロール、悪玉コレステロールって？

A.コレステロールは、血液中ではタンパク質にくるまれた「リポ蛋白」という粒子になっています。リポ蛋白には、からだの各部にコレステロールを供給する働きを持つものと、身体各部から回収する働きをもつものがあります。供給するものが多いほど動脈硬化は進行しやすく、逆に、回収するものが多いほど進行は抑えられます。このため、供給するタイプのリポ蛋白に含まれるコレステロールは悪玉コレステロール（LDL）、回収するタイプのリポ蛋白に含まれるコレステロールは善玉コレステロール（HDL）と呼ばれ、分けて測定する事ができます。

#### Q.コレステロール値が高いとなぜ良くないのでしょうか？

A.悪玉コレステロール値が高い状態が続くと、動脈硬化がおこり、しだいに内側が狭くなって、血栓などでつまりやすくなります。すると全身の臓器に酸素や栄養分が十分に行きわたらなくなり、細胞に障害が起こって狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの重大な病気を引き起こすこととなります。

### ★院長よりメッセージ

食事はゆっくり、甘いものはほどほどに、食べ過ぎは禁物！アルコールはほどほどにして、動物性脂肪は控えましょう！私にとってはなかなか辛い条件です（涙