

メディカルフィットネス fine では、**高血圧、糖尿病、脂質異常症**の診断を受けた方を対象に**メディカル会員**制度があります。ご利用料金を**格安**でご案内しております。



## 今週の **花言葉**

ネコヤナギ

自由

スプレーマム

高貴

ドラセナ

真実さ

## 松田院長からあなたへ 耳より情報!

### ■高コレステロールの女性で自殺リスク上昇

Acta Psychiatrica Scandinavica」(2017 May 26) 国立がんセンターJPHC研究より  
コレステロールは動脈硬化や脳卒中、心臓病などと密接な関連があることは明らかになっています。しかし、驚くべきことに、国立がんセンターの研究グループが、**自殺とコレステロールにも関連性がある**と報告したので紹介します。

### ■高コレステロールで自殺リスクが 1.9 倍

1990年と1993年に全国11か所で40~69歳の男女約4万5千人を調査。平均19.6年の追跡期間中に男性107人、女性78人が自殺によって亡くなりました。対象者をコレステロール値によって「低い」(180mg/dl未満)、「中間」(180~220mg/dl)、「高い」(220mg/dl上)の3つのグループに分類し、解析を行った結果、女性では、「高い」グループで**自殺のリスクが1.9倍上昇**していた。また、**LDLやHDLコレステロールの増加も自殺リスクを高めていた**。一方、男性では、血清コレステロールと自殺に関連性は見られなかった。

### ★院長よりメッセージ

高コレステロールの女性で自殺リスクが高くなった理由の1つに、**高コレステロールが脳血管性うつ状態を誘発**することが報告されており、自殺リスクの上昇に影響を及ぼした可能性があるそうです。また、日常生活において欧米型の食事パターンが増え、自殺リスクの上昇に作用している可能性もあるそうです。高コレステロールの予防には「**食事**」と「**運動**」が大切です。食事は腹八分目、糖分を控え適度な運動をして予防しましょう。メディカルフィットネス fine でお待ちしております♪