

町図書館があなたに届けたい  
おすすめの一冊を紹介します。

読書は人生を豊かにする一。

# 本を読もう

問合せ / 町図書館 (電話 72-1300)

君が夏を走らせる

瀬尾まいこ



『君が夏を走らせる』

瀬尾まいこ 著 / 新潮社

ぼんやりと日々を送る大田のもとに先輩から1本の電話が入った。お願いされたのは、1歳の娘・鈴香の子守を一カ月ほどしてほしいというものだった。泣き止まない、ご飯を食べない1歳児に振り回される金髪少年のひと夏の奮闘記。



『るるぶ こどもあそぼ!  
中国四国』

JTB パブリッシング

中国・四国エリアのおでかけ最新情報などをエリア別に幅広くご紹介。授乳室やベビーカー対応トイレの有無など、小さな子ども連れでおでかけする際に気になる

お役立ち情報も! 子連れでの週末おでかけスポット探しはこの本におまかせ!



『成瀬は天下をいく』

宮島未奈 著 / 新潮社

中2の夏休みの始まりに、幼馴染の成瀬がまた変なことを言い出した。コロナ禍、閉店を控える西武大津店に毎日通い、中継に映るといのだが…? 今日全力で我が道を突き進む成瀬から、誰もが目を離せない! 続編「成瀬は信じ

た道をいく」もあわせておすすめです。



『わすれていいから』

大森裕子 著 / KADOKAWA

うれしいときも悲しいときも、子どものそばには猫がいっしょ。1匹と一人の成長をやさしいタッチのイラストと、やわらかい表現で綴った、当たり前で過ごしている時間が愛しくなる絵本です。



『今日は、これをしました』

群ようこ 著 / 集英社

家の中でも近所でも、楽しみや喜びは、いくつになっても見つけられる。無理をせず、無駄をせず、彩りある日常のためのヒント凝縮エッセイ集。

# 第89回 高LDL血症から血管を守りましょう その1

日野病院 病院長 孝田 雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



## 血管によくない 高LDL血症と低LDL血症

「検診でコレステロールが高いですと言われました。食事には気をつけていますけどね。」

よく聞かれる話です。もう少し正確な話をしましょう。

コレステロールには悪玉(LDL)と善玉(HDL)があります。血液検査では分けても測定できませんし、いっしょに測ることもあります。コレステロールが高いのが良くないと言われるのは悪玉の方です。実は善玉が低いのも血管にはよくありません。善玉も悪玉もいっしょに測定すると相殺されて正常値になることが

ありますので、ぜひ分けて測定してください。高LDL血症(140以上)、低LDL血症(40以下)が血管にはよくありません。ではどうしてこれらが良くないのでしょうか。

高LDL血症は血管壁にコレステロールを沈着させ、血管壁をガタガタに破壊していきます。破壊されると潰瘍ができ、そこに血小板が沈着し、血栓ができ、血管が詰まってしまいます。心臓の血管であれば心筋梗塞、頭の血管であれば脳梗塞、手足の血管であれば壊死を起こしてしまいます。HDLは血管壁からコレステロールを吸収する働きがありますので、HDLが低いとやはり血管壁にコレステロールが溜まりやすいこととなります。

血管壁がガタガタになっていないか、潰瘍や血栓ができていないか見るのに適している検査が、頸動脈エコーです。頸動脈だけしか見ませんが、これで体全体の血管の状態がわかります。ぜひ一度受けてみてください。

## 飽和脂肪酸を多く含む 食品を控えましょう

「私はコレステロールの多いものは控えているので心配ないです」

これもよく患者さんが言われることです。しかし、残念ながら摂取するコレステロールと血中コレステロールはそれほど関連しません。血中のコレステロールは口から摂取したコレステロールより、肝臓で飽和脂肪酸から作られるコレステロールが多いからです。したがって、飽和脂肪酸を多く含む食品を控えることが重要になります。

では、飽和脂肪酸を多く含む食品とは何でしょうか。

脂身の多い肉や乳製品に多く含まれていますので、赤身の肉、ささみ、低脂肪牛乳に切り替えましょう。逆に不飽和脂肪酸は動脈硬化を防止するので、不飽和脂肪酸を多く含む、青魚、オリーブオイル、ゴマ油などに切り替えましょう。

しかし、食事療法で減少するLDLは

それほど多くはありません。むしろ遺伝的要因が大きく影響します。

つまり、高LDL血症の患者さんは遺伝的に肝臓でコレステロールを作りすぎると言うこととなります。親、兄弟など血縁の方が高LDL血症の方がいれば、高LDL血症になる可能性が高いと思っても間違いありません。実は私も母方の血縁は多くが高LDL血症であり、私も妹も高LDL血症です。しかし、今は非常に良く効く内服薬(スタチン)があります。スタチンは肝臓で作用し、飽和脂肪酸からコレステロールを合成する酵素を阻害して、コレステロールを低下させます。

次回、薬について詳しくお話します。

