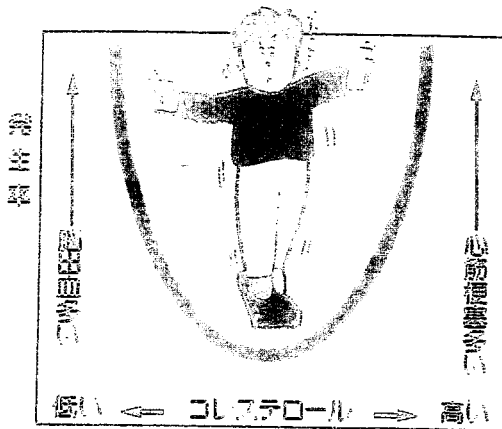
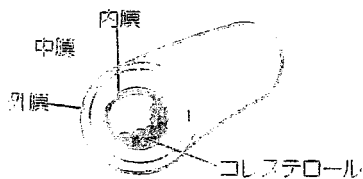


## コレステロールとは

コレステロールは副腎皮質ホルモンや性ホルモンを合成する材料・原料であり、細胞膜の成分の1つでもあります。そのため人間が身体を維持するうえで不可欠な成分です。コレステロールは多すぎても少なすぎても問題があり、適度なコレステロール値を保つことが大切です。

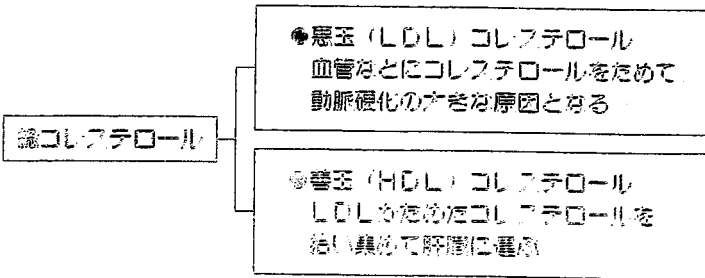


### コレステロールがつまった血管



コレステロールが多いと血管をつまらせ、動脈硬化の原因になります。

### 2種類のコレステロール



## 高脂血症が心配

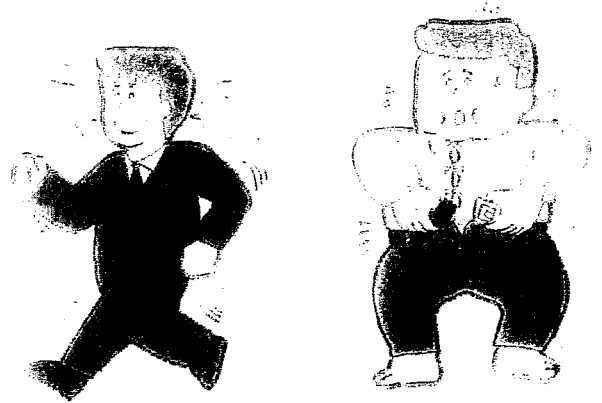
コレステロールや中性脂肪などの脂質が、血液のなかに非常に多くなった状態を高脂血症といいます。一般に、おっしゃっている場合が多く、脳梗塞や心筋梗塞などの原因となる動脈硬化を起こしやすくなっています。

## 中性脂肪とは

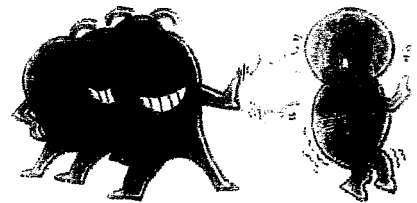
中性脂肪は人間が活動していくうえで、最も重要なエネルギー源です。炭水化物・脂肪などを原料として肝臓でつくられますが、摂取しすぎると皮下脂肪として蓄積され、肥満や生活習慣病の大きな原因となります。

人間が活動するための大切なエネルギー源

とりすぎると肥満や生活習慣病の原因になる





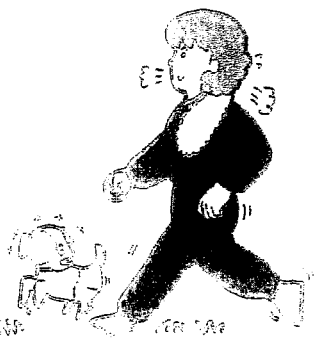



中性脂肪が増加すると善玉コレステロールが減少する



図解

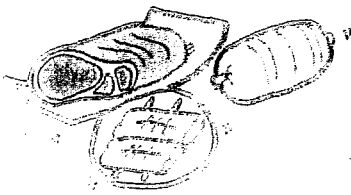
# 高脂血症を防ぐ日常生活の注意

コレステロール・中性脂肪を正常に保ち、健康でありつづけるために、次のことに注意しましょう。

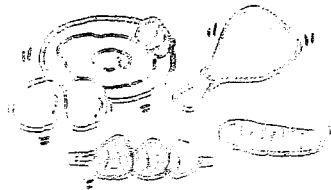
<p>①偏食をしないで、バランスのよい食事をする。</p> 	<p>②食べすぎない。飲みすぎない。 —太りすぎに注意—</p> 	<p>③適度な運動を心がける。</p> 
<p>④魚を多くする。 動物性脂肪をひかえる。</p> 	<p>⑤タバコはできるだけひかえ、 お酒はほどほどに。</p>  <p>目安 ①日本酒では2合以下 ②ウイスキーは30mlでは2杯以下 ③ビールでは2本以下</p>	<p>⑥コレステロールの多い食品を ひかえる。</p> 

## 高脂血症を予防する食生活

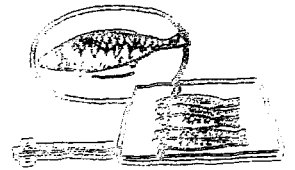
1. 脂肪の多い肉類を少なめに



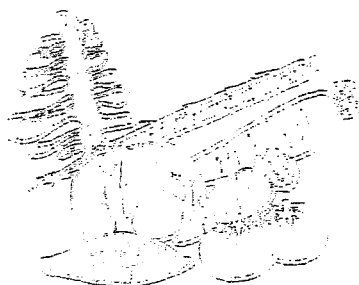
2. 卵黄・レバー・とり肉の皮  
などをひかえる



3. 青身の魚をとる



4. 食物繊維を多くとる



5. 糖質の多い食品やアルコールを少なめに



# 血圧が心配

高血圧 / 健康を脅かす

血圧が高いまましていると、生活習慣病の要因の一つとなります。自分の血圧値を知り、日頃から健康管理を心がけましょう。

## 最大血圧

心臓が収縮して全身に血液を送り出すとき、血管に加わる圧力は最大となる。この時の圧力を最大血圧という。

## 最小血圧

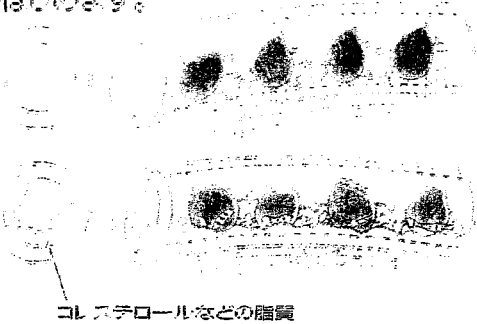
心臓が拡張して血管内の血液量が最も減ったとき、血管に加わる圧力は最小となる。この時の圧力を最小血圧という。

高血圧になると心臓には大きな負担がかかり、血管(動脈)は血液の強い圧力により傷み始め、動脈硬化(血管障害)をおこし、はじめます。

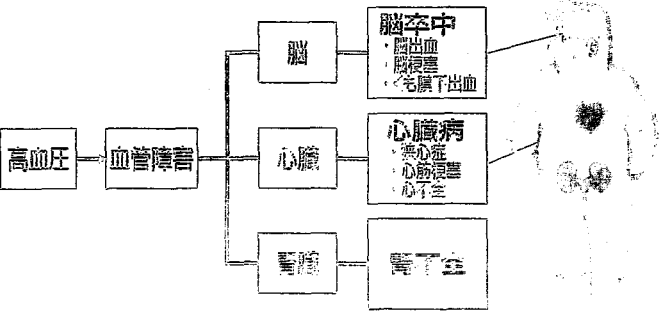
高血圧になると心臓には大きな負担がかかり、血管(動脈)は血液の強い圧力により傷み始め、動脈硬化(血管障害)をおこし、はじめます。

正常の血管

動脈硬化の血管

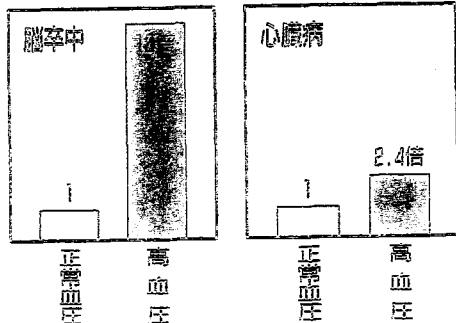


高血圧による合併症は徐々に進行します。定期的に血圧を測り、血圧が上がってきたり、高値が長く続くなどの医師に相談しましょう。



高血圧による合併症は徐々に進行します。定期的に血圧を測り、血圧が上がってきたり、高値が長く続くなどの医師に相談しましょう。

高血圧 / 生活習慣病の主要な原因



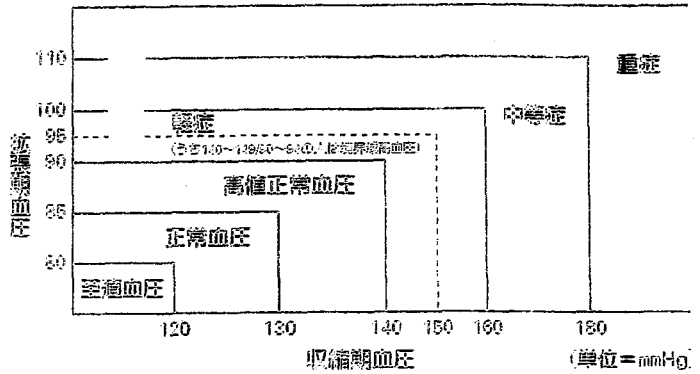
高血圧の人は、脳卒中で約18倍、心臓病で約2.4倍、危険率が高くなります。(日蓮宗講演集より)



高血圧 / 生活習慣病の主要な原因

## 高血圧区分の目安

(WHO/ISH 1999年)



高血圧 / 生活習慣病の主要な原因

- ①漬物、みそ汁、佃煮などをよく食べる
  - ②食べ物の味付けは濃い方だ
  - ③野菜・果物は嫌いだ
  - ④運動をしない
  - ⑤お酒を飲みすぎたまま
  - ⑥睡眠を十分に取っていない
  - ⑦おなかがでてきたと感じる
  - ⑧むくみがある
  - ⑨酒をつい飲むすぎてしまう
  - ⑩外食が多い
- ※該当項目が7つ以上の人は生活習慣の影響が大きい

# 高血圧を 予防する生活習慣

## 1. 塩分量は1日10g以下

塩分をとり過ぎると、高血圧を促進します。できるだけ塩分をとり過ぎないように気をつけましょう。

食卓に塩を置かない



塩の代わりに調味料を利用



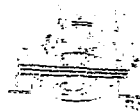
調味料は少量ずつ



野菜を多く摂る



塩分を多く含む食品は控える



塩分の多い食品は控える



## 2. 塩分を多く含む食品は控える

塩分を多く含む食品は、血圧を高くする。塩分の多い食品は、塩分を多く含む食品は控える。

## 3. 塩分を多く含む食品は控える

## 4. 運動を習慣

年齢層	目標値	総動			
		1度	2度	3度	4度
18.5歳層	18.5~ 25.4歳	25~ 30分間	30~ 35分間	35~ 40分間	40分間

計算例 身長175cm、体重80kg  
 $E = 30 + 1.75 + 1.75 = 33.50$   
 1日1時間運動

## 5. 薬物や針葉菜を多く摂る

野菜・果物に多く含まれているカリウムはナトリウム（食塩）とナトリウムと塩素の化合物の排泄を促し、血圧を下げる作用があります。

## 6. カリウムを多く含む食品

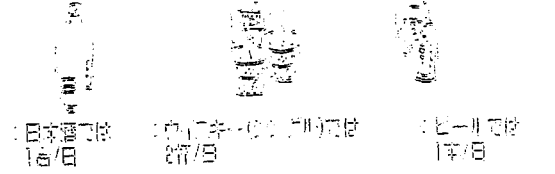


リンゴ、バナナ、トマト、アスパラ、かぼちゃ、キノコ

## 7. 運動を習慣

定期的な運動は血圧を下げ、血管を拡張させる作用があります。習慣的な運動は、高血圧を予防する効果があります。

## 8. 運動を習慣



## 9. 運動を習慣

定期的な運動は血圧を下げ、血管を拡張させる作用があります。習慣的な運動は、高血圧を予防する効果があります。



## 10. 運動を習慣

定期的な運動は血圧を下げ、血管を拡張させる作用があります。習慣的な運動は、高血圧を予防する効果があります。



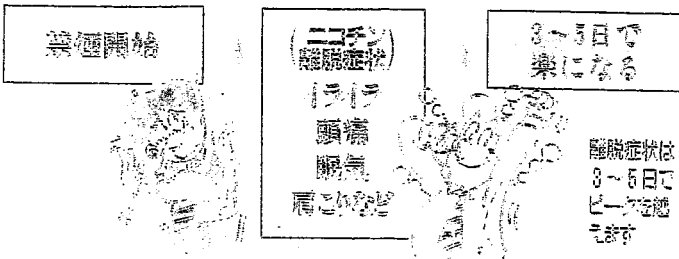
## 11. 運動を習慣

運動の種類	運動の時間	運動の頻度	運動の効果	運動の注意
ウォーキング	30分間	1回	血圧を下げ、血管を拡張させる	歩幅を広く、歩速を遅くする
ジョギング	30分間	1回	血圧を下げ、血管を拡張させる	歩幅を広く、歩速を遅くする
水泳	30分間	1回	血圧を下げ、血管を拡張させる	歩幅を広く、歩速を遅くする
サイクリング	30分間	1回	血圧を下げ、血管を拡張させる	歩幅を広く、歩速を遅くする
テニス	30分間	1回	血圧を下げ、血管を拡張させる	歩幅を広く、歩速を遅くする
ゴルフ	30分間	1回	血圧を下げ、血管を拡張させる	歩幅を広く、歩速を遅くする
ダンス	30分間	1回	血圧を下げ、血管を拡張させる	歩幅を広く、歩速を遅くする
ヨガ	30分間	1回	血圧を下げ、血管を拡張させる	歩幅を広く、歩速を遅くする
ストレッチ	30分間	1回	血圧を下げ、血管を拡張させる	歩幅を広く、歩速を遅くする

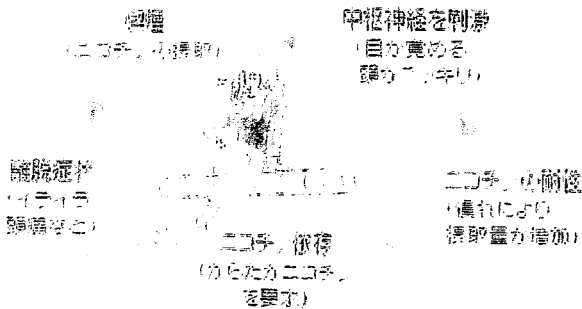
# たばこをやめよう

## 禁煙開始

健康に良くないと思いつつ、なかなかやめられないたばこ。これはニコチンの作用（薬物依存）が原因です。禁煙のために、改めて喫煙生活を見直してみませんか。

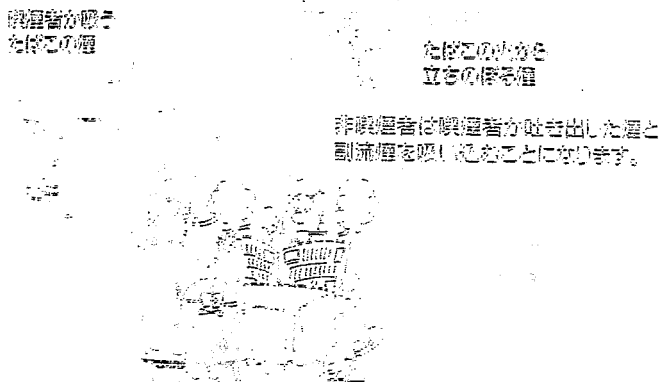


たばこに含まれるニコチンは、長期間摂取することで「脳物質にはいられない」依存状態をつくり出します。



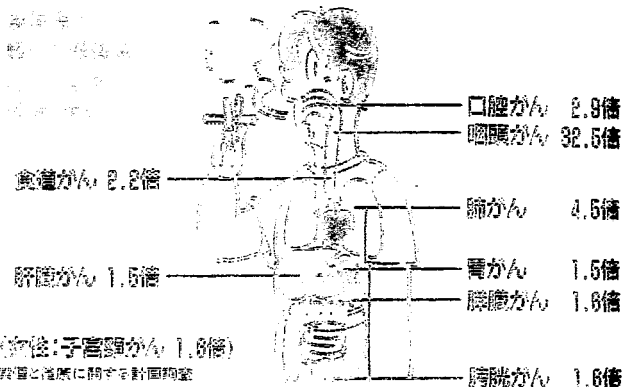
## 受動喫煙（受ける煙）

主流煙に比べ、副流煙には多くの発がん性物質や刺激性物質が含まれているため、非喫煙の家族や周囲の人も、たばこの影響を受けています。（受動喫煙）



## たばこの煙

たばこの煙には、200種類以上の有害物質が含まれています。有害物質は体内に入ると血液に溶け、全身を回り、さまざまな病気や障害の原因になります。



※図1-10

## ニコチン

毛細血管を収縮させ、皮膚温を低下させます。

## タール

発がん性物質を90種類以上含みます。

## 一酸化炭素

赤血球と結合して強い酸欠状態となり、血管壁を傷つけます。

## 禁煙の程度を判定する質問紙

該当する数字に○をつけ、合計点数で判定してください。

朝、目覚めてからの最初の1本は？	80分以内	1
	30分以降	0
最もやめにくいたばこは？	目覚めの1本	1
	それ以外	0
多くたばこを吸うのは？	午前	1
	午後	0
いつも吸っているたばこのニコチン値は？	1.3mg以上	2
	1.3~1.2mg	1
	0.8mg以下	0
禁煙場所ではたばこを我慢できますか？	いい	1
	いいえ	2
1日の喫煙本数は？	20本以上	3
	16~25本	1
	15本以下	0
病気で寝込んでいた時も吸いますか？	いいえ	1
	いい	0
煙を肺の奥に吸い込めますか？	いつも	3
	時々	1
	いい	0



0~3点

依存度が低いので禁煙しやすいが、心理的な依存が大きい。

4~5点

それでもまた吸いたくなる。禁煙の強い意志が必要。

6~11点

最も頑張りが必要。離脱症状は一週間のものです。1日も早く禁煙を。

## 禁煙を成功させる前編

ニコチンに依存したから禁煙を成功させるには禁煙剤の助けが必要不可欠です。当誌に特載している禁煙薬には、行方不明な方に禁煙剤の効き目を高める効果があります。

### ① 禁煙の理由を考える

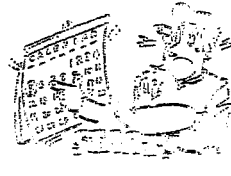
ニコチンの離脱症状に打ち勝つために禁煙剤の助けを借りましょう。

経済的リット  
健康に悪い  
愛煙者になりたい  
子供が生まれたなど



### ② スタート日を決める

仕事や勉強で忙しすぎる時期よりも、時間に余裕がある時期からスタート。



### ③ 思い切って断煙を

禁煙は徐々に本数を減らすよりも思い切って断煙した方が成功確率は高くなります。



## 禁煙を成功させる日頃のアドバイス

禁煙剤の効き目を高めるには禁煙剤(ニコチン)の服用量は、9~15日間だけ減らし、強い意思で禁煙しましょう。

**1** 急に時差を起す  
→ 禁煙剤の効き目を高める。

**2** 食後のニコチン  
→ 禁煙剤の効き目を高める。

**3** 禁煙剤の効き目を高める  
→ 禁煙剤の効き目を高める。

**4** 禁煙剤の効き目を高める  
→ 禁煙剤の効き目を高める。

**5** 禁煙剤の効き目を高める  
→ 禁煙剤の効き目を高める。

**6** 禁煙剤の効き目を高める  
→ 禁煙剤の効き目を高める。

**7** 禁煙剤の効き目を高める  
→ 禁煙剤の効き目を高める。

**8** 禁煙剤の効き目を高める  
→ 禁煙剤の効き目を高める。

**9** 禁煙剤の効き目を高める  
→ 禁煙剤の効き目を高める。

## 禁煙体操でリリッパ

禁煙剤の効き目を高めるには禁煙剤(ニコチン)の服用量は、9~15日間だけ減らし、強い意思で禁煙しましょう。



- ① 両手を肩の高さに上げて、10回繰り返す。
- ② 両手を肩の高さに上げて、10回繰り返す。
- ③ 両手を肩の高さに上げて、10回繰り返す。
- ④ 両手を肩の高さに上げて、10回繰り返す。
- ⑤ 両手を肩の高さに上げて、10回繰り返す。
- ⑥ 両手を肩の高さに上げて、10回繰り返す。
- ⑦ 両手を肩の高さに上げて、10回繰り返す。
- ⑧ 両手を肩の高さに上げて、10回繰り返す。
- ⑨ 両手を肩の高さに上げて、10回繰り返す。

## 禁煙剤の効き目を高める

禁煙剤は、長年の喫煙習慣を断ち切る必要があり、禁煙剤(ニコチン)の服用量は、9~15日間だけ減らし、強い意思で禁煙しましょう。

ニコチン依存度が高く、禁煙困難と思う方は一度、専門医に相談してみましょう。