

脂質異常症とは…

血液中の中性脂肪（トリグリセライド）や、LDLコレステロール（いわゆる悪玉コレステロール）が基準より高い、またHDLコレステロール（いわゆる善玉コレステロール）が基準より低い状態のことをいいます。

表2 脂質異常症:スクリーニングのための診断基準(空腹時採血)

LDLコレステロール	140mg/dL以上	高LDLコレステロール血症
	120~139mg/dL	境界域高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール	40mg/dL未満	低HDLコレステロール血症
トリグリセリド	150mg/dL以上	高トリグリセリド血症

■ LDLコレステロール=TC - HDL-C - TG/5 (TGが400mg/dL未満の場合)

原因は…

- 遺伝
- 肥満
- 食習慣
- 運動不足など

放っておくと…

コレステロール値に異常がある（特にLDLコレステロール値が高い）と動脈硬化がすすみ、脳梗塞・脳出血、心筋梗塞・狭心症など血管系の病気が起きやすくなります。中性脂肪が高いと急性膵炎を起こすこともあります。



治療の方法は？

動脈硬化を進めないことが治療の重要な目的です。まずは、食事や運動を含んだライフスタイルの改善を行い、動脈硬化による病気を引き起こすリスクが高いときには薬物療法が追加されます。

生活習慣改善のポイント

①過食をしない。身体が必要とするエネルギーより多くを摂らないことが大切です。

肥満がある場合は、エネルギー摂取量を見直して肥満を解消しましょう。

1日に必要なエネルギーの目安 標準体重〔身長(m)×身長(m)×22〕×25~30
(例えば 身長160cmの人は… 1400~1700kcal)

②肉類のおかずより魚介類や大豆製品のおかずを

③コレステロールを多く含む食品に注意

バターなどの乳製品やレバー、魚卵、マヨネーズなど動物性食品にはコレステロールが多く含まれています。

④食物繊維は毎食しっかりと

食物繊維は、野菜、豆、きのこ、芋、海藻類などに多く含まれ、

コレステロールを減らすのに役立ちます。野菜、きのこ、海藻類は毎食2~3品、豆類、芋類は1日1回を目安にして食べましょう。

⑤アルコール、甘い物は控えて。

アルコール、お菓子、ジュース類を多く摂り過ぎると血液中の中性脂肪が増えます。夜寝る前は特に控えましょう。

⑥適度な運動を習慣にしましょう。

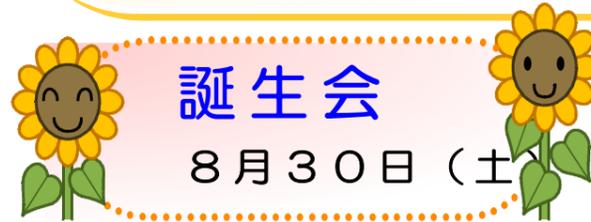
⑦喫煙者は禁煙を！



かけはし

Vol. 279

平成26年 9月発行
老人保健施設ゆうゆう村



おたん生日
おめでとう



ハーモニカクラブ来所

ハーモニカの演奏に合わせて、童謡を口ずさみ、気持ちは幼い頃に♪♪。



ボランティア来所

中学生や高校生、大学生が夏休みを利用してたくさんボランティアに来てくれました。



ゆうゆう村理念

1. 私たちは、あたたかい心を育み、誠意と愛情をもって皆様にお応えしたいと思っています。
2. 私たちは、皆様の喜びを共の喜びとし、一緒に歩んでいきたいと思っています。
3. 私たちは、郷土に愛される施設をめざし、地域の方々とのより強く強い連携を持ちたいと願っています。
4. 私たちは、知識の習得と、技術の向上に努めます。

家族やボランティアの中学生と一緒にゲームを楽しみました。かわいい縫いぐるみの景品やお菓子が当たって皆さんニコリでした。



8月9日(土) 納涼祭



真剣な表情でボーリングに挑戦!!

通所リハビリ



8月20日(水) お楽しみ会
平岩音吉氏来所
多彩な手品を披露していただきいつも楽しみにしています。



8月26日(火) 納涼祭
ゲームや松山踊りで楽しんだ後は、たこ焼き風ちくわ焼きを舌鼓。「ふんわりやわらかくて美味しい」と、とても好評でした。

9月の行事予定

一日(月) 散髪(ヘアースオオツキ)

吉備国際大学作業療法学科体験実習(～五日)

順正高等看護福祉専門学校実習(～二〇日)

八日(月) 散髪(理容西林)

一〇日(水) カラオケクラブ

誕生会&敬老会

なでしこ宇治(ボランティア)来所

一三日(土) 短歌・俳句会

一六日(火) ちぎり絵

一七日(水) 順正高等看護福祉専門学校実習(～二四日)

一八日(木) 温泉お届け隊(青年会議所)

一九日(金) 敬老会&お茶会(通所リハビリ)

二〇日(土) まちかど広場

秋の収穫祭(食事会)

栗ご飯 秋刀魚の塩焼き

南瓜のそぼろ煮

きのこの清汁 果物の盛り合わせ

お茶会

二九日(月) 散髪(ヘアースオオツキ)



まちかど広場 予定

日時 九月二〇日(土)
一四時～一五時三〇分

場所 まちかど広場(栄町)

内容 「芝人形」を作ります。

皆様の参加をお待ちしています。



八月ゆうづゆ村短歌・俳句会

名月を晴れてくれよとおがむわれ

どしゃぶりであきらめていた骨納め

墓へ行く前雨やむ不思議

思い出は山程あれど思い出を

語る人なし実家の空き家

奥田 忠孝

太田井 正

林 妙子



編集・発行 老人保健施設 ゆうづゆ村

岡山県高梁市東町一八六六・三

発行日 平成二六年九月一日