

## 患者さん 質問箱



**Q**

会社の健診でコレステロールと中性脂肪が高いので食事に気をつけるように、と言われました。どのような食事をしたら良いのでしょうか。(35歳 男性 会社員)

**A**

血液中の総コレステロール値が220mg/dl以上、中性脂肪が150mg/dl以上であると、高脂血症といわれ、動脈硬化を促進する原因となります。またHDLコレステロール(いわゆる善玉コレステロール)値が40mg/dl未満でも動脈硬化が進みやすいこともわかっています。動脈硬化が進行すると脳卒中・心臓・腎疾患等重大な病気を引き起こす危険性が高くなります。高脂血症はそれ自体自覚症状が無いので放置してしまいがちですが、軽症のうちは食事や運動療法で改善することができます。まず摂取エネルギーを抑えます。体重はどうか。肥満であれば減量します。要するに「食べ過ぎない」ことです。次にコレステロールや動物性脂肪を多く含んだ食品を抑えます。肉の脂身・バター・洋菓子・乳脂肪(牛乳・チーズ・生クリーム・高脂肪のアイスクリーム)卵黄等はコレステロールを上げやすいので摂り過ぎないようにします。魚の油にはEPAやDHAと呼ばれる物質が豊富に含まれており中性脂肪を下げたり、また食物繊維と一緒に摂るとコレステロールを下げる働きがあります。また血流を良くするので血管が詰まるのを防ぎます。これはさばやいわし、さんま、あじなど青魚に多いので肉を減らし、これらの魚を食べる回数を増やしてください。大豆製品も1日1回は摂るようにしましょう。さらに野菜や海藻・キノコ類が不足しないようにします。これらの食品には食物繊維が多く含まれており、コレステロールを下げる働きがあります。またビタミンやミネラル、抗酸化物質も豊富ですので、動脈硬化の進行を防ぎます。毎食色の濃い野菜を多く食べましょう。

遅い夕食・食べ過ぎ・甘いものやアルコールにも注意が必要です。食事療法と同時に運動療法も大切です。通勤時間に一駅歩く、階段を利用する、まず10分余計に歩くなどは如何でしょうか。できることから始めましょう。(栄養士 関典子)

※土曜日の午後の栄養相談を行なっています。離乳食の相談から、肥満児対策までどうぞお気軽にお越し下さい。

生活習慣病の食事指導も行なっています。(栄養士 関典子)

## 診療時間

曜日	8:30~12:00	14:00~18:00	18:00~19:00
月	一般(小・内)	一般(小・内)	一般(小・内)
火	一般(小・内)	乳健・予接・ア・慢	一般(小・内)
水	代診(小児科)	一般(小・内)	一般(小・内)
木	一般(小・内)	乳健・予接・ア・慢	一般(小・内)
金	一般(小・内)	乳健・予接・ア・慢	一般(小・内)
土	一般(小・内)	13:00~14:00 乳健・予接、14:00~15:00 一般(小・内)	

乳健：乳児健診、予接：予防接種、ア：アレルギー疾患、慢：慢性疾患

栄養相談の予約：代表電話で直接予約下さい。

大田区の各種健診調査は火・木・金の午後2:00~4:00にお越しください。検査希望の方は代表電話にて直接予約してください。

医療法人社団 オーシー・エフ・シー(OFCF)会

OFCF

Ohsawa Children & Family Clinic  
大川こども&内科クリニック

小児科・内科・アレルギー科

東京都大田区多摩川1-8-16

院長 大川 洋二

診療時間：月～金 午前 8:30～12:00 午後 2:00～6:00

土 午前 8:30～12:00 午後 1:00～3:00

(日曜・祝日休診) 駐車場5台あり

予約  
専用

03-3758-0099

代表  
番号

03-3758-0920

E-mail:ocfc@jeans.ocn.ne.jp

## 案内図



東急多摩川線矢口渡駅前

駐車場 御利用下さい。

当院駐車場5・6・2B番です。  
お間違えのない様にお願ひ致します。