



今年の健診等の受診券の有効期限は
3月31日までです

発行元
四條畷市楠公 1-14-6
西村クリニック
072-862-3001

一般にコレステロールは体に悪いとされておりますが、実際はどうなのでしょう？コレステロール自体は体の細胞膜の構成要素であるなどそもそも体に必要な物質であります。

このコレステロールを肝臓から体の組織に運ぶ役目を持っているのがLDLであります。このLDLの値が高いとコレステロールが血管にこぼれてそれを食細胞が食べその死骸が血管にたまり動脈の内腔が狭まり、いわゆる動脈の粥状硬化となり、ひいては心筋梗塞や脳梗塞の原因となります。LDLが悪玉と呼ばれるのはそういう理由からです。

一方HDLはこの血管にこぼれたコレステロールを掃除し、肝臓に戻す働きがあり、そういう事からして別名善玉と言われております。



一般的にはLDLの値はHDLの2倍を超えない様にするのがベストとされており、少々LDLの値が高くてHDLがたぐさんあれば動脈硬化を起しにくくなり、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが低くなると言われております。

ところが昨年NHKテレビで放送されておりましたが、最近面白い事が分かってきました。即ち同じHDLでもその働きの差がある様です。つまり青魚を週に2〜3回食べる人と月に1〜2回しか食べない人を比べてみると、HDLの値が高値であっても青魚を食べる人は食べない人に比べ動脈硬化を起しにくく、心筋梗塞や脳梗塞になるリスクが低くなり、逆に青魚を食べない人はいくらHDLが高値であっても心筋梗塞や脳梗塞になるリスクはHDLが低値の人同様に高くなるという事が判ってきたくたいです。

日本人は昔から魚をよく食べる国民でありこれが日本人を世界有数の長寿国にしている一因でもある様です。

そしてこれから健康で長生きするためには週に2〜3回青魚を食べる習慣をつけるのもとても大切になってくる様に思われます。

院長 西村 章



“さくらねこ”と言って耳が桜の花びらのようにカットされています。Trap(捕まえる)Neuter(不妊手術)Return(元に戻す)ことにより地域猫として暮らしています。

また犬猫の保護活動や里親さん探し、預かりボランティアなど継続したTNRに携わる全ての方々の地道な活動により殺処分が減ってきているのも事実です。

動物虐待事犯を厳正に処罰するために法の厳罰化を求める署名には300名を超える方々のご署名をいただきました。その際に野良猫被害についてもお聞きしました。そこで年末に動物愛護活動を行っての方に会ってきました。野良猫を捕獲機で捕獲して助成金(どうぶつ基金や市町村)を利用し動物病院で不妊去勢手術をしているそうです。また山に捨てられることの多い犬を山を歩き保護してる方もおられました。餌やりする人は猫が食べた後の片づけもし糞の始末まで行いましょう。また猫も完全室内飼しましょう。無責任な餌やりは望まれない不幸な命を増やします。猫は年に2〜3回出産し1回に5匹程の仔猫を産みますので年間65匹の猫が増える計算になります。家猫は10〜15年以上生きますが野良猫の寿命は2〜3年です。交通事故に会ったり早猫や仔猫については厳しい寒さと飢えから冬を越える事が出来ない事も多いです。好きで野良猫に生まれた訳ではない弱い動物を虐めたりせず動物にも優しく人間と動物が共存する社会の実現を願いこの署名活動に賛同しています。署名の締め切りはまじかです。受付までお気軽にお声かけください。(各動物愛護団体の活動についてはブログ等でご確認ください)

皆さんは「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンをご存じですか？ノルアドレナリン、ドーパミンと3大神経伝達物質であるセロトニンが不足すると睡眠不足になったりストレスを感じやすくなります。そこでセロトニンを増やすちょっとした工夫をお伝えします。セロトニンは日中に分泌されますので朝日や自然光を浴び息を吐くことを意識した呼吸をしてみましょう。また簡単にセロトニンを活性化する方法としてリズム運動のようによく噛んで食べることです。継続して行うことで更に効果的です♪

編集後記

熱がなくてもインフルエンザの検査は受けれます
心配な時は遠慮なくご相談ください♡