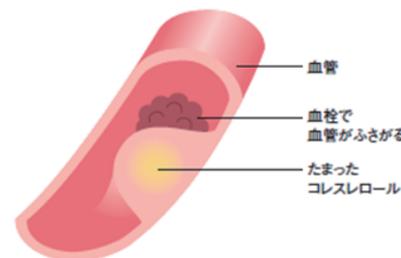


## 「高脂血症とはどんな病気ですか？」

悪玉コレステロール (LDL) や中性脂肪 (TG) などが基準より高くなることです。

コレステロールや中性脂肪という言葉を、みなさんこの頃よく耳にされるかと思いません。一般的にあまり体に良いイメージはないかもしれませんが、コレステロールには善玉と悪玉の 2 種類があり、この 2 つを併せてコレステロールといいます。コレステロールのほとんどは肝臓で作られているのですが、このコレステロールを体中に運ぶ役割をしているのが、LDL コレステロールといういわゆる悪玉コレステロール。その反対に血管に付着するコレステロールを除去する働きがあるのが HDL コレステロール、つまり善玉コレステロールです。



このバランスが崩れると、血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪が増え、血管内に付着し、動脈硬化が進んでしまいます。腎臓病と一体何の関係があるのかと思われるかもしれませんが、動脈硬化はいろいろな病気を発症する危険性を含んでいて、腎臓病も例外ではありません。自覚症状はありませんが、血管が何らかの要因で支障をきたすと腎臓に負担がかかります。そうすることによって、慢性腎臓病も進行してしまう恐れがあるのです。みなさんは定期的に血液検査を受けていると思いますが、今度検査結果をもらったらず少意識して見てみてはいかがでしょうか。そして、ご自分の今の体の状態を良く知ることも、とても大切なことだと言えるでしょう。

## 月に 1 度の受診が、健康への第一歩です。

### 管理栄養士から皆さまへ

#### 日本栄養士会 栄養ケア・ステーション担当

平成 23 年 1 月、当研究に関わる全国の約 150 名の管理栄養士を対象に、東京上野にてスキルアップのための講習会を開催いたしました。管理栄養士は皆さまの支えとなれるよう、最新の知識と技術を日々学んでいます。皆さまの食生活が改善すること、行動が良い方向へ変わることが私たちのエネルギーの源です。今、皆さまにとって“管理栄養士”はどのような存在でしょうか。

研究をきっかけに皆さまにお会いし、2 年が過ぎました。管理栄養士からの生活・食事指導も残りわずかとなっています。皆さまの改善がみられないままでは、管理栄養士からの生活・食事指導も終わらないと思っています。これからも、わからないこと、辛いこと、心配なこと、不安なこと…何でもお気軽にお話ください。

また、各地域には、あらゆる場面に管理栄養士がいます。かかりつけ医の先生を通じ、また直接お住まいの都道府県の栄養ケア・ステーションへお問い合わせください。

FROM-J研究リーダー 筑波大学大学院人間総合科学研究科 山縣 邦弘

<お問い合わせ先>

FROM-Jデータセンター TEL:0120-15-2664(平日 9:00~17:30)

※参加ご辞退のお申し出と行き違いに本紙がお手元に届きました場合は、ご容赦ください。