

# 消防団健康新聞

ファイアーマンのための

http://www.shobo.jp/  
August. 2007

Autumn

2007年(平成19年)10月1日  
季刊・年4回発行  
編集兼発行人/平澤良一  
発行所/株式会社トレハクラブ  
TEL:03-5963-5121  
FAX:03-5963-5127  
〒115-0055  
東京都北区赤羽西1-36-14  
エミネンスタワー5F  
E-mail:info@trehaclub.co.jp  
http://www.shobo.jp/  
印刷/ミズカミ



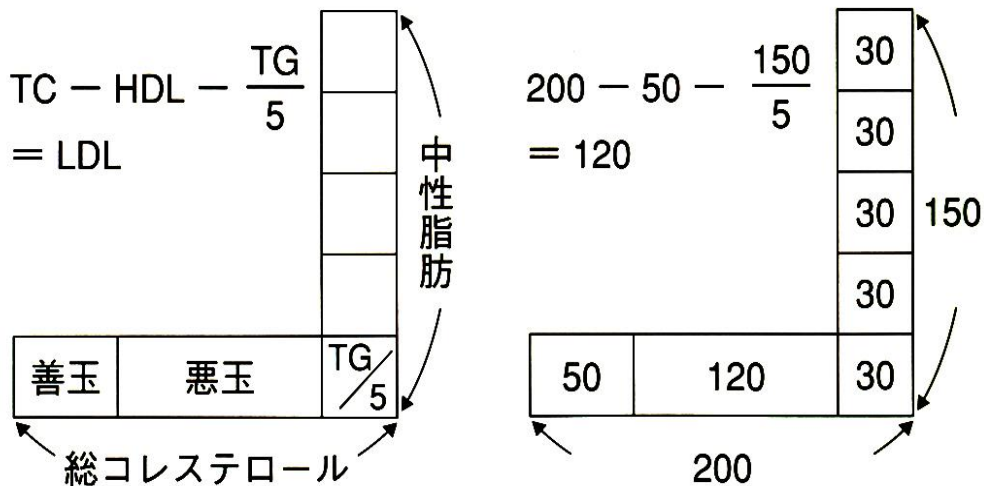
**板東 浩氏**  
糖尿病専門医、ピアニスト、スピー  
ドスケーター、著書に「肥満脱出  
大作戦(南山堂,2006)」など

ここで、少し考えてほしいことが。善玉は多ければよい。逆に、悪玉は多ければダメ。両者を加算した総コレステロール値によって、良いとかダメとか判断するのは難しいのである。

**今後は善玉を増やそう**

そこで、今後は、総コレステロール値で判断しないことになった。HDL、LDL、TG、TCという各項目で、評価する

## TC, HDL, TGのわかりやすい理解



これからはHDLで

**今までは総コレ**

皆さまのコレステロールはいかがでしょうか？ 数値を気にしている人は多い。人により、病気により、それぞれ基準値がある。たとえば、普通は220mg/dl、合併症があれば200、心臓の病気があれば180など。このような指標をご覧になったことがあるはずだ。

ところで、これらは、コレステロールの何を表わしているのか。実は総コレステロール(TC)という、数種の項目を足し算したものの。この中には善玉(HDL)も悪玉(LDL)も、中性脂肪(TG)の5分の1も含まれる。左図は筆者が考案したイラストで、機会あるごとに人々に伝えている。なお、特許出願していないので、心配なく活用してほしい。

た。たとえば、メタボリック症候群の基準について。まず、肥満が基準にある。それにプラスして、高血糖、高血圧、高脂血症という3個の中で2つが該当すれば、判定される。

ここで、高脂血症の基準をみてみよう。中性脂肪(TG)が150mg/dl以上、または善玉のHDLが40mg/dl未満とある。つまり、今まで広く使われてきた総コレステロールという項目は、使われていない。

将来を考えると、善玉のHDLを増やしてほしい。そのためには、何と

も運動が大切。著者はスケートで有酸素運動を継続しているうちに、HDL値が40台から60まで増えた。年齢は50歳でも、スポーツの能力は20歳の頃と同じだ。

**あなたは善玉か？**

あなたの職場に、消防士は何人いるだろうか？ 単に頭数を合計するのではなく、機能を考慮しよう。よく働く善玉は2人分だろうし、そうでない悪玉はマイナス一人と計算したほうがいいのかもしれない。

H(ハードな仕事にも)  
D(大丈夫な心身を保つ)  
L(ライフスタイルを)



←携帯サイトshobo.jpへ簡単アクセス

http://www.shobo.jp/