



クイーン俱楽部だより 2月号

第252号

2024年

ERN

エコライス新潟

新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100

TEL 0258(66)0070

FAX 0258(66)0447

URL <http://www.eco-rice.jp/>E-mail office@eco-rice.jp

能登半島地震で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます
被災地域の安全確保と、一日も早い復旧と復興を心からお祈り申し上げます

長岡農業高校による酒仕込みが始まりました



地元の新聞にも取り上げられました

商品名“○結（えんむすび）”生徒たちが考え、ラベル製作まで行います。

「お世話になった家族や先生、地域のみなさんに感謝を込めて贈る商品にしたい。
そして関係がより良いものになるように」と縁を結ぶから名づけました。

それで
いいのか
医療

その5

善玉と悪玉コレステロール

血中のコレステロールを、高密度コレステロール(HDLC)と低密度コレステロール(LDLC)に分けます。LDLCは動脈硬化を起こし狭心症や心筋梗塞など循環器疾患を起こしますので危険視され悪玉と呼ばれています。HDLCは動脈硬化を防ぐとされ善玉と呼ばれます。高LDLC血症があれば動脈硬化が起き梗塞で倒れると脅され低下薬を飲まされます。自分の食事失態で招いた病気を薬で正常化という夢の状態はどこかに無理があると考えねばなりません。LDLC低下薬には横紋筋融解症や皮膚粘膜症候群などの危険な副作用があります。そのためのチェック検査を定期的にせねばなりません。高HDLC血症も異常と考えます。

高脂血症は自分で作った病気です。脂肪も、炭水化物も、タンパク質も摂り過ぎますと、余分のエネルギーを中性脂肪に替えて貯蓄しようとします。肝臓で作られた余分な中性脂肪を全身のどこかに貯蓄するようにLDLCに命じます。既に脂肪組織が満杯なので困ったLDLCは大きい血管の内皮細胞層の下に置きます。置かれた中性脂肪は邪魔で除去しようと免疫反応がおこります。やがて炎症部分が下から膨らんで血管が狭く通過障害がおき硬化と梗塞を起こします。これが血管の動脈硬化で忌々しき状態です。まずは食事で減らすようにするのが治療のスタートです。食事療法の失敗でLDLC低下薬と反省しつつ服薬してください。



中村 信也 (なかむら のぶや)

医学博士。東京家政大学名誉教授。まほろば東京クリニック院長。
「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者。