



食事と運動で肥満を解消

【19】

会津医療センターの

教えて、先生!



Q コレステロールを下げる

にはどうしたらよいでしょうか。栄養面と運動面それぞれについて教えてください（猪苗代町 女性 65歳 T・Sさん）

A 以下の記載は、質問者が心筋梗塞や脳梗塞の既往がない、糖尿病や慢性腎臓病などで投薬を受けていない、LDLコレステロールが180mg/dl

コレステロール下げるには

未満であるの3点をクリアしていることが前提となりま
す。もし前記に当てはまる場合、
生活習慣の改善と同時に薬物治
療が必要となる可能性が高いの
で、主治医に相談ないし医療機
関の受診をお願いします。

食事療法・運動療法について
は、まず肥満がある場合、その
是正が一番の目的となります。

食事療法は、身長から導き出
す標準体重を基にエネルギー摂
取量を設定しますが、計算が難
しい場合には、まず現在のエネ
ルギー摂取量から250キロ程

度減じることから始めるのが良
いです。ほかにアルコールも、
目安としては日本酒1合程度以

内に控えたほうが良いです。

運動療法は、通常速度のウォ
ーキングに相当する運動量を1
日30分程度行うのが良いです。

ただ、特に開始初期は過度にな
らない配慮が必要で、いわゆる
プラステン（今の生活に10分

運動時間を加える）でも十分効
果があります。また筋骨格系に
問題がある場合には、事前に整

形外科医等に相談する、猛暑時
や厳冬期には屋外での運動を避
けるといった配慮も必要です。

（糖尿病・内分泌代謝・腎臓内
科講師 長谷川浩司）

【毎月第2日曜日、福島医大
会津医療センターの協力で掲載
します】