

# へるす health

2026  
3月号  
Vol.43

## コレステロールや脂質異常(しじついじょう)について

コレステロールとは脂質の一種で、細胞膜やホルモン、胆汁酸の材料となる体にとって必要不可欠な物質です。コレステロールは食事から摂取されるほか、主に肝臓で合成されます。しかし、血液中のコレステロールが過剰になると、血管の内側にたまり、動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞などの致命的な病気の原因となります。

血液中の脂質の異常な状態を総称して「脂質異常」と呼びます。脂質異常には主に①LDL(悪玉)コレステロールが高い状態、②HDL(善玉)コレステロールが低い状態、③中性脂肪(トリグリセリド)が高い状態の3つがあります。特にLDLコレステロールが高いと、血管壁に入り込みやすく、動脈硬化の進行を早めます。一方、HDLコレステロールは血管壁の余分なコレステロールを肝臓へ運び戻す働きがあり、動脈硬化を防ぐ役割を担っています。

脂質異常症の原因には、食生活の乱れ(脂肪や糖質の過剰摂取)、身体活動(運動+生活活動)不足、肥満、喫煙、過度の飲酒などの生活習慣が大きく関係します。また、加齢や遺伝的要因のある家族性高コレステロール血症、糖尿病や甲状腺疾患などの病気が背景にある場合もあります。自覚症状がほとんどないため、健康診断などで指摘されて初めて気づくことが多いのが特徴です。

治療と予防の基本は生活習慣の改善です。食事では、動物性脂肪や揚げ物を控え、魚(EPA、DHA)や大豆製品、野菜、海藻、食物繊維を多く含む食品を積極的に摂ることが勧められます。運動は有酸素運動を中心に、無理のない範囲で継続することが重要です。禁煙や節酒も脂質改善に大きな効果があります。運動や禁煙はHDL(善玉)コレステロールを増やします。中性脂肪(トリグリセリド)が高い方は、節酒や体重管理をしましょう。それでも改善しない場合には、医師の判断で薬物療法が行われます。

脂質異常は放置すると心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気につながる可能性があります。早期発見と適切な対策により十分にコントロール可能な病気です。健診を受けて自分の数値を把握し、健康的な生活を心がけることが大切です。



公益財団法人  
加古川総合保健センター

診療所長 石川雄一



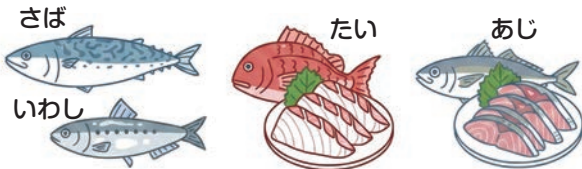
# 栄養日和～食事で意識する脂質について



脂質＝悪いものではなく、エネルギー源やホルモン、細胞膜を作る材料にもなる体に欠かせない栄養素であり、極端な脂質の制限は、精神的ストレスや肌荒れ、便秘、免疫力低下などの原因にもなりかねません。摂りすぎに気を付けながら、「量」だけでなく「質(種類)」を意識し、上手に脂質を取り入れることが大切です。質の良い脂質を選ぶ上で、下の図をぜひ参考にしてください。

おすすめの食品

## オメガ3脂肪酸を多く含む食品

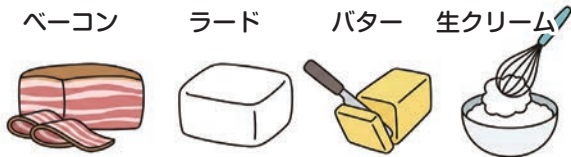


## オメガ9脂肪酸を多く含む食品



控えたい食品

## 飽和脂肪酸の多い食品



## トランス脂肪酸の多い食品



## 高たんぱく&低脂質♪『サバ缶でつくる野菜たっぷりカレー』



オメガ3脂肪酸 (EPA・DHA) を含むサバ缶とオメガ9脂肪酸を含むオリーブオイル、そしてたっぷりの野菜と一緒に摂取できる一品。ルウを使わないため、脂質や塩分を控えたい方にもオススメ!



### 作り方 (所要時間の目安:35分)

- ① 以下のとおり材料を切ります。  
ズッキーニ、トマト:1cm角切り  
玉ねぎ:粗めのみじん切り  
にんにくと生姜:細かいみじん切り
- ② 以下の順番にフライパンで材料を炒めます。  
(1) オリーブオイル、にんにくを入れ、香りが立つまで炒めます。  
(2) 玉ねぎを加え、しんなりするまで炒めます。  
(3) 生姜を加え、軽く炒めます。  
(4) ズッキーニを加え、しんなりするまで炒めます。
- ③ ②にカレー粉を加え、全体をよく混ぜ合わせます。
- ④ ③にトマト、サバ缶の汁を加え、混ぜながら加熱します。
- ⑤ ④にサバ缶の身を加え、全体を優しく混ぜ合わせます。
- ⑥ コンソメと胡椒で味を調え、さらに2分ほど煮て完成です。

### 1人前の栄養価

	(ごはん無し)	(ごはん200g有り)
エネルギー	224kcal	536kcal
たんぱく質	19.0g	24.0g
脂質	9.5g	10.1g
炭水化物	20.5g	94.7g
食塩相当量	1.5g	1.5g

### 材料(2人前)

ズッキーニ (茄子でも◎)	1/2本
トマト	2個
玉ねぎ	1個
にんにく	1片
生姜	1片
サバの水煮缶	1缶
オリーブオイル	大さじ1
カレー粉	小さじ1.5
胡椒	適量
コンソメ	1/2個

# 令和8年度 人間ドック・事業所健診の予約を3月上旬より開始予定です。

## 事業所健診

- 労働安全衛生規則に基づく各種健康診断を実施しております。  
(特殊健康診断やストレスチェックも実施可能)
- 全国健康保険協会(協会けんぽ)の生活習慣病予防健診実施機関です。  
(付加健診も対応しております)
- 婦人科検診(子宮頸がん・乳がん検診)が実施可能。
- 各種オプション検査もご用意しております。
- 月曜日～土曜日で実施
- 巡回健診も行っております  
健診車「すこやか5号」が新しくなりました!



## 人間ドック

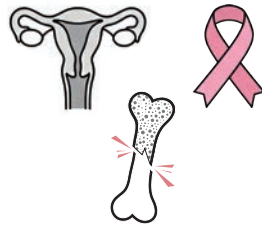
色々なコースをニーズに合わせてお選びいただけます。

### ベーシックコース

基本の1日ドック。午前中に各種検査を実施、午後に医師からの結果説明があります。

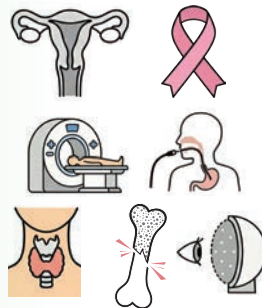
### レディースコース

ベーシックコースに子宮頸がん検査、乳がん検査、骨粗しょう症検査がセットになったプランです。



### プレミアムレディースコース

ベーシックコースに子宮頸がん検査、乳がん検査、胸部CT、胃部内視鏡検査(経口カメラ)、甲状腺血液検査、骨粗しょう症検査、視野検査がセットになったプランです。

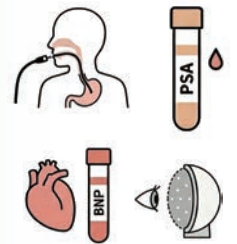


### クイックコース

ベーシックコースと同じ内容ですが、午後の医師からの結果説明を省略したプランです。

### プレミアムメンズコース

ベーシックコースに胃部内視鏡検査(経口カメラ)、血圧脈波、前立腺がん検査(PSA)、心筋マーカー(BNP)、視野検査がセットになったプランです。



### その他短時間のドックもおすすめてです。

2時間ドック、2時間ドックレディースコース、ユースドック



※各種オプション検査もご用意しております。

※保健センターホームページからもご予約できます。



人間ドック・事業所健診のお申込みはこちら

TEL : 079-429-2525  
受付時間 : 8 : 30 ~ 17 : 00  
日、祝日及び年末年始・お盆休みを除く

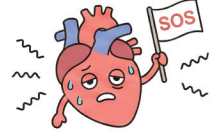
巡回健診はこちら

TEL : 079-429-2055  
受付時間 : 8 : 30 ~ 17 : 00  
日、祝日及び年末年始・お盆休みを除く

# 心臓からSOS! ~BNPとNT-proBNPについて知ろう~

「BNP」や「NT-proBNP」という言葉を聞いたことがありますか?これらは心臓の状態を知るための重要な検査項目です。特に心臓が疲れてくると数値が上がるため、「心臓からのSOS」とも呼ばれています。

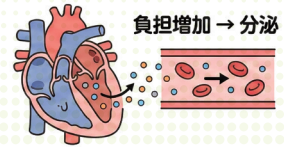
心臓からSOS!



## 心臓の負担とBNP・NT-proBNPの関係

心臓が弱ってポンプ機能が低下すると、BNPやNT-proBNPというホルモンがたくさん作られ、血液中に分泌されます。そのため、血液検査でこれらの数値が高いと、心臓の負担が大きくなっているというサインになるのです。

負担と分泌の関係

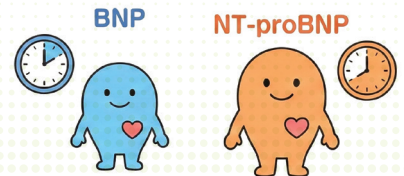


## BNPとNT-proBNPは、どう違うの?

- BNP:体内に存在する時間が短い
- NT-proBNP:体内に存在する時間が長い

このため、NT-proBNPの方がより安定した数値で、心臓の負担をより長く教えてくれるという特徴があります。どちらの検査を行うかは、医療機関によって異なりますが、どちらも心臓の状態を把握するために役立つ検査となります。

BNPとNT-proBNPの違い

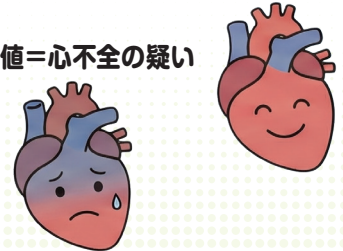


## BNP・NT-proBNPの数値が示すこと

BNPやNT-proBNPの数値が低いと心臓は健康な状態である可能性が高く、数値が高いと心不全の疑いがある、あるいはすでに心不全である可能性があります。ただし、これらの数値は高血圧や腎臓の病気など、他の病気または生活習慣の乱れによって高くなることがあります。そのため、数値だけで判断するのではなく、医療機関の診察や他の検査結果と合わせて総合的に判断します。

低い数値 = 健康

高い数値 = 心不全の疑い



## 「心臓からのSOS」を見逃さないで!

心臓の病気は症状がないまま、気づかぬうちに進行することも多いため、症状がなくても年に一度BNPやNT-proBNPを測定することが推奨されています。

BNPやNT-proBNPは、心臓の健康状態を知るための重要な「心臓からのSOS」です。もしも数値が高いと指摘された場合は、早めに医療機関を受診し、詳しい検査や治療を受けるようにしましょう。



人間ドック・事業所健診で『NT-proBNP』も採血にてオプション検査実施が可能です。この機会に是非ご受診ください。 料金:1,496円(税込)

加古川市・稲美町・播磨町にお住まいの方へ

令和8年度特定健診・がん検診の申込みが5月中旬頃から始まります。詳しくは各市町の広報紙等でご確認ください。

編集・発行



公益財団法人  
加古川総合保健センター

〒675-0065 加古川市加古川町篠原町103-3  
TEL.079-421-8181 FAX.079-429-6300  
<https://wellnaga.kakogawa.or.jp/>



WEBサイトはこちら



Instagram

更新中!

施設紹介や健康情報をお届けします



@KHC\_INSTA2023