

患者図書室“いきいきの森”だより

8 月度利用ランキング

順位	タイトル	著者
1	泌尿器科の病気 [656]	矢島 通孝
2	病気がみえる④呼吸器 [8004]	メテックメテア
3	総合治癒力 [10001]	阪口 正和

♡軽く考えていませんか？ 脂質異常症（高脂血症）

脂質異常症（高脂血症）は動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞などの大きな病気の原因になることがあります。まずは生活習慣の改善に取り組みましょう。

- ☆不飽和脂肪酸や食物繊維を多くとる
- ☆バランスのよい食事を規則正しく
- ☆お酒は適量、タバコは禁止
- ☆運動を習慣化する

図書の紹介

タイトル：高脂血症 血液ドロドロを治す
著者：山田 信博



高脂血症とは、血中のコレステロール・中性脂肪が正常範囲を超えた病態の総称です。「なぜ高脂血症治療を行なうか」という

と、その目的が動脈硬化性疾患の予防にあることはいうまでもありません。

ですから動脈硬化性疾患の発症にかかわる他の危険因子である糖尿病、高血圧、肥満、喫煙についても十分な注意とコントロールが必要です。

本書が高脂血症の予防や治療に役立てていただければ幸いです。