

## トピックス 暴飲・暴食は高トリグリセライド血症に注意

### 脂質異常症とは・・・

○脂質異常症は血液中の中性脂肪（トリグリセド）LDLコレステロール（いわゆる悪玉コレステロール）が基準より高い、またはHDLコレステロール（いわゆる善玉コレステロール）が基準より低い状態のことをいいます。以前は高脂血症と呼ばれていました。

### 原因は・・・

○さまざまな遺伝的要素や体質、食習慣、運動不足、肥満などが背景にあることが多いようです。他の病気や服用している薬の影響を受けることもありますので、注意しましょう。

・食習慣・運動不足・肥満

①食生活を見直し、食生活を改善しましょう。

②適度な運動をしましょう！運動をすると、中性脂肪は下がります。**毎日少しずつ活動量を増やすことから始めませんか？**

<その1>

階段を利用することで、こまめに階段を上がり下がりすることで、筋肉が鍛えられます。

<その2>

駐車場は、出入り口の遠くに車を止めることで、歩かなければならない距離を意識的に増やします。

<その3>

座ってする作業も立って行う。立っている方が、座っているよりも消費エネルギーが増えます。



## ちよつと紹介 大宮公園内パワースポット“大宮氷川神社”への初詣

境内に足を踏み入れた途端、空気が変わると言われるパワースポットとしてメディアで何度も紹介されている埼玉の大宮氷川神社。

楼門をくぐった先の2本の大きなケヤキと神橋の架かる「神池」が最強のパワーが宿ると言われています。そして、この神橋は縁結びのパワースポットとしても厚く信仰されています。

ご鎮座される神様のご利益にちなんだ種類豊富なお守りも大人気です。ぜひ足を運んで下さい。

<住所>

埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1丁目407  
電車：JR大宮駅東口から徒歩約15分

