



# 中国漢方通信



妙泉堂薬局



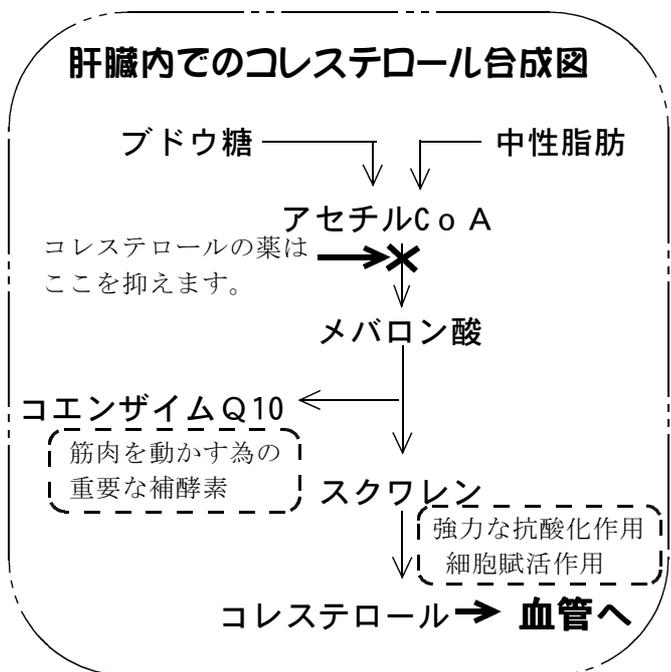
## 悪玉コレステロール(LDL)は悪くない!?

コレステロールの働き・・・

- \*細胞膜の原料になる
- \*ホルモンの原料になる
- \*胆汁酸の原料になる

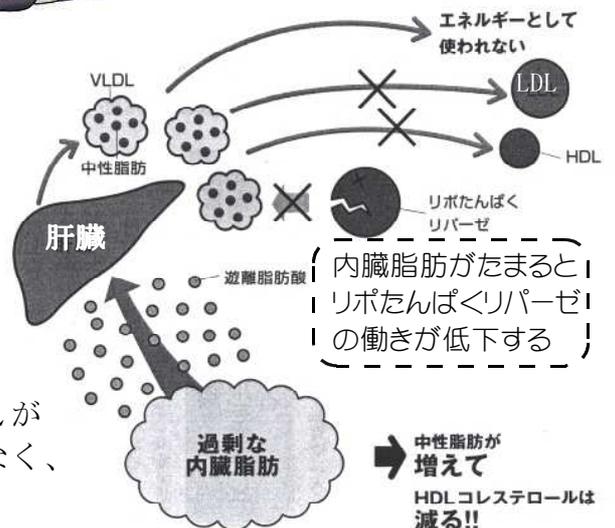
コレステロールは命にとって欠くことのできないもの。LDLは全身にコレステロールを供給し、HDLは血管壁のコレステロールを除去します。コレステロールが少なかったり、薬で抑えすぎたりすると、しっかりした細胞が作れない、ホルモンが低下する、骨が弱くなるなどの副作用が出ます。

また、コレステロールの薬は肝臓での合成を抑えることで下げるので、その合成中に作られるコエンザイムQ10、スクワレンまで同時に抑えてしまいます。どちらも生命には欠かせないものです。コレステロールの薬を3年以上飲み続けている方は要注意です。



## 内臓脂肪と高脂血症

空腹になって、体がエネルギーを必要とするとき、脂肪細胞は『遊離脂肪酸』などに分解されて肝臓に運ばれます。遊離脂肪酸は肝臓で中性脂肪に合成され、タンパク質などと結びついた『VLDL』という形になって、血液中に入ります。そのVLDLは「リポたんぱくリパーゼ」という酵素の働きによって分解され、エネルギー源となり、同時にLDLやHDLが作られるのです。内臓脂肪がたまっていると、肝臓へ送られる遊離脂肪酸の量が増え、VLDLの量も増えます。さらに、リポたんぱくリパーゼの働きが低下するため、VLDLがうまく分解されず、中性脂肪が血液中にたまるだけでなく、HDLも十分に作られなくなります。





## 悪いのはスモールデンスLDL！！

LDLは活性酸素によって酸化されると、小型の酸化コレステロール（スモールデンスLDL）になり、動脈壁に取り込まれやすくなります。また、肝臓に取り込まれにくくなるため、血管内に長く存在し、動脈壁内膜に侵入する機会が増え、これが動脈硬化を引き起こすと言われていています。そして、中性脂肪が高いと、比例してスモールデンスLDLは高くなり、動脈硬化も進みやすくなるのです。

HDLは血管壁にたまった過剰なコレステロールを回収してくれるお掃除屋さん。この『掃除力』がLDLの『ゴミため力』を上回ると動脈硬化を改善することが出来るのです。

最近の脂質バランスの指標は、LDL÷HDL＝『LH比』。動脈硬化性疾患を防ぐには、LH比2.0以下、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を持っている人、心筋梗塞や脳梗塞の再発予防にはLH比1.5以下が望ましいと言われていています。

## 動脈硬化を防ぐには 紅麹 と イチョウ葉

昔から健康食として愛用されてきた紅麹には肝臓でのコレステロール合成を抑制させると共に、血中のHDLを増加させ、末梢に存在するLDLの再利用を促進して低下させる働きがあります。また、血液成分の働きを正常化させることにより細い血管での血液の流れをスムーズにします。そして、イチョウ葉エキスは特に脳及び末梢血管の血流を良くすると共に、もろくなった血管を修復したり、抗酸化作用によりLDLの酸化を防いだりします。そこで、おすすめなのが紅麹のサプリメント『リポエンド』とイチョウ葉エキス『GBE-24』です。イチョウ葉エキスに紅麹エキスを加えた飲みやすい希釈型濃縮液『EX PLUS』もあります。

内臓脂肪がたまって高脂血症をおこしている人を調べたところ、過剰なエネルギー摂取と体をあまり動かさない生活をしていることが明らかになりました。また、運動することにより、HDLが増えるという結果も出ています。高脂血症を改善するためには、食事は腹八分目を心がけたり、夜食や甘いものを控えたり、普段から体を動かすようにすることが大切だと言えます。



## 春の紫外線対策 準備していますか？

紫外線量は5月から8月にかけてが最も多く、強さは6月がピークとなります。紫外線によるシミ・しわ・たるみなどの光老化は紫外線対策をしっかり行うことで防ぐことが出来ます。当店おすすめの日焼け止めで今からしっかり紫外線対策をしましょう。

### \* 日光に弱く、敏感肌の方・乳幼児に・・・ノンSクリーム

のびが良く、さっぱりした感触で下地クリームとしてもボディ用としても使えます。



40g ¥2,100(税込)  
SPF12~15 PA+

### \* 日焼けをしっかり防ぎたい方に・・・ハイエスミルクローセント

薄く均一に広がり、透明感のある仕上がりの乳液タイプです。ウォータープルーフなので、水や汗に強く、効果が長時間持続します。



40g ¥3,000(税込)  
SPF40 PA++

### \* 肌の弱い方・乳幼児に・・・プロテクトS

手軽に何度でも塗り直せるスプレータイプです。保湿・保護成分、抗炎症成分、虫除け作用のある成分を含み、毛髪やメイクやストッキングの上からも使えます。



120ml ¥2,940(税込)  
SPF10 PA+

Ca入り化粧品を使っのフェイスマッサージ 随時受け付け中

TEL 058-274-6063 までご予約下さい