

●診療時間変更と代診のお知らせ

以下の日時は診療時間が変更となり、代診の日がありますのでご注意ください。

6月3日（日）10:00～12:00 院長が診察

6月6日（水）18:00～20:00 代診

6月7日（木）18:00～20:00 代診

6月8日（金）18:00～20:00 代診

●こまめに、頑張るのです。勉強と同じです。1日勉強しても、良い点を取れません。こつこつまじめに勉強すれば、良い点を取れるし、精進して頑張っていれば、どこから出題されても合格点間違いなしです。それと同じで、がんばって、こつこつ皮膚ケアしていれば、気候の変化、女性ホルモンの変化、ストレス、その他色々な皮膚に対しての負荷が掛かっても大丈夫です。がんばって、強い皮膚を作るには、こつこつと積み上げていく皮膚ケアの継続が必要なのです。応援しています。

コレステロールと中性脂肪

●コレステロールと中性脂肪は多すぎても少なすぎてもダメ

コレステロールと中性脂肪は、セットで語られることが多いテーマですが、みなさんはその共通点や違いを正しく理解していますか？

コレステロールと中性脂肪の共通点は、ともに脂質であり人間が生きていくために必要ということです。

コレステロールは細胞膜の原料となり、新陳代謝によって細胞が生まれ変わるときに欠かせない成分です。また、体の機能を調整する副腎皮質ホルモンをはじめ、女性ホルモン、男性ホルモンの原料でもあります。

一方の中性脂肪は、エネルギーの貯蔵の役割を担っています。仕事をしたり運動をしたりするときには、中性脂肪を燃やしてエネルギーを得ています。つまり、皮下脂肪となって寒さや衝撃から体を守る働きもしてくれます。

コレステロールと中性脂肪は、生活習慣病の原因となる悪役じゃなかったの？そう驚く方もいるでしょう。実は、健康な人にとっては、コレステロールも中性脂肪も、極めていい役柄なのです。ところが、これらが増えすぎると、血中濃度が高くなり血液がドロドロの状態になってしまいます。なぜかという、コレステロールと中性脂肪は血液に乗って貯蔵庫（肝臓や筋肉）から必要なところに運ばれるからです。

そして、血液の状態が悪くなると、動脈硬化から生活習慣病へと進行していくのです。

つまり、コレステロールと中性脂肪は、少なすぎても多すぎても健康のためにはよくないということなのです。

しかし、食料が十分にある現代社会において、脂質が足りなくて健康を害するということは、なかなかあり得ません。そのため、脂質異常症とは、血液中の脂質が増えすぎる状態を指しているのです。