LL健康ニュース No.168

コレステロールの役割

コレステロールは、メタボリックシンドロームや生活習慣病の一因として体に良くないイメージがありますが、生きていくためにはなくてはならない栄養素です。

体は常に一定量のコレステロールを必要としており、そのほとんどが肝臓で合成されています。コレステロールの合成には多くのエネルギーを必要とするため、休息時や糖質などのエネルギー源を多く摂取した時に盛んになります。また、食事から摂取するよりも体内で合成される量の方が多く、食事で摂り過ぎた時には体内での合成を抑えるように働きます。さらに余分であれば体外に排泄し、一定のバランスが保たれています。

コレステロールの主な役割は、細胞膜の成分になることです。細胞膜は外からの有害物質の侵入や中身の漏出を防ぐ丈夫な構造で、コレステロールは細胞膜の柔軟性を保ち安定させます。

さらに、コレステロールは体の働きを調節するステロイドホルモンや脂肪分の消化・吸収を助ける胆汁酸の材料となります。コレステロールはステロイド骨格という特徴的な構造を持っており、この骨格を持つものの総称をステロイドといいます。皮膚炎や関節リウマチなどの治療に用いられる「ステロイド」も、糖質コルチコイドというステロイドホルモンです。このようにコレステロールから合成されるものには、さまざまな働きがあります。

コレステロールの摂り過ぎには注意が必要ですが、それだけではなく栄養が偏らないようにいろいろな食品を摂取することが大切です。摂り過ぎたエネルギーを消費するために、適度な運動を行うなど、生活全体のバランスを考えてみましょう。

呼吸法でリラックス

ストレスがたまっているときは、その問題から少し離れて、まずは体をリラックスさせることが大切です。体がリラックスすると緊張がほぐれ、気分転換によりすっきりした気持ちになるだけでなく、冷静になれたり、集中力や記憶力が高まったり、といった効果も期待できます。このとき、呼吸法は即効性のある有効な方法であり、あらゆるリラクゼーションの基本です。

呼吸というと、吸うイメージがありますが、実は息を吐き出すほうが大切です。呼吸はただ大きく息をするだけではなく、「腹式呼吸」によって行います。息をゆっくり吐きながら身体の力を抜いていきます。落ち着ける場所を選び、ゆったりとした気持ちで始め、静かな環境の中で行うとより効果的です。一般に交感神経が活発なときは、緊張状態になり心拍数が上昇し、副交感神経が活発なときは、リラックス状態になり心拍数は下がります。普段浅い呼吸をしている人は交感神経が活発になり、腹式呼吸をしている人は副交感神経が活発になるといわれています。

腹式呼吸ができているかどうか試す簡単な方法として、まず背筋を伸ばして真っ直ぐに立ち、みぞおちの辺りに手を当てて息を吸ったり吐いたりしたときに、お腹が出たりへこんだりすることが、はっきりと分かるようであれば、大抵できていると考えられます。その際、何が気になったことが思い浮かんでも、それは気にせず自然に消えるのを待ちましょう。

自然体での呼吸法を仕事の合間や、電車の中、夜寝る前などに時間を見つけ、こまめに行ってみてください。面接、会議、試験、外出のときなど特に緊張しやすい場面には、極力その前に行うようにすると、より効果的です。

ステロイドの誤解をなくそう

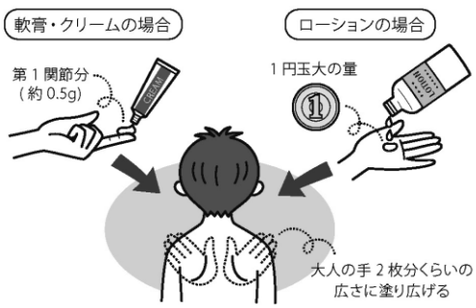
ステロイドは危険な薬というイメージを持つ人も多いでしょう。しかし、ステロイド自体は副腎皮質ホルモンともいわれ、体内で分泌されて多くの生理作用を有します。例えば、細胞膜を構成するコレステロール、男性および女性ホルモン、骨の代謝に重要なビタミンD、血糖の上昇に関与するホルモンなど、生物にとって不可欠な物質もステロイドの仲間です。

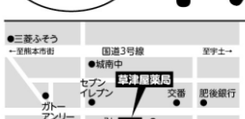
ステロイドと聞くと、軟膏やクリームなどの外用薬を思い浮かべる人が多いのではないでしょうか。医薬品として用いられるステロイドの主な効果は、炎症を鎮めたり、アレルギー反応を抑制したりさまざまです。外用薬として使用されるだけでなく、内服薬や注射薬などにも用いられています。外用薬は虫さされや皮膚炎などの部分的な症状の緩和に使用される一方、内服薬や注射薬は全身に対する作用を期待しています。

ステロイド配合の外用薬はOTC医薬品としても利用されています。正しい使い方をすれば副作用のリスクは低くなります。大切なのは、ステロイドをどのように使用するかです。

さて、ステロイド外用薬の使用量の目安として、フィンガー・ティップ・ユニット（FTU）という単位があります。軟膏やクリームでは成人の人差し指の先から第1関節までの量、ローション剤では1円玉大の量が1FTUとなります。この量を大人の手のひら2枚分の面積に塗り広げるのが適量です。

ステロイドを有効に使用するためにも、専門家の指示を守って正しく使用しましょう。



ホームページはこちら!▶http://drug-kusatsuya.com
ゆっくりと相談のできる薬局
草津屋薬局


熊本市南区川尻1丁目3−13
(営業時間) 8:30〜21:00
(定 休 日) 毎週日曜日
TEL (096) 357-9311