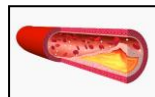


今回のおはなし

「30代でもう動脈硬化リスク」

「新型コロナワクチン Q&A」



30代でもう動脈硬化リスク

新型コロナウイルスによる自粛の影響で体を動かす機会が減り、ゆるんだ体を見て、コレステロールが気になっている人が多いのではないのでしょうか。

コレステロールが高い状態を放っておくと動脈硬化のリスクになります。コロナで重症化した人には持病がある人も多く、予防は大切です。コレステロールには善玉(HDL)と悪玉(LDL)があり、LDLが高いと、高脂血症につながります。日本人のコレステロールが比較的低いとされたのはもう数十年も前の話です。食生活の欧米化が進み、2000年頃には、米国とほぼ変わらなくなったという報告もあります。高コレステロールというと、太っている人や高齢者を思い浮かべるかもしれませんが、必ずしもそうではなく、原因は、食事をはじめとする生活習慣だけでなく、家系や体質の影響もあるとも言われています。家族性高コレステロール血症などの遺伝子の病気もあります。家族性高コレステロール血症患者のLDLは、子どもの時から平均230

ぐらいで、生活習慣や体形には問題ない人も多いそうです。原因遺伝子を親から受け継いでいる人は、500人に1人と推定されます。

高コレステロール血症の第一選択となる薬は、スタチンです。体内でのコレステロールの合成を抑えることで、血液中のコレステロールを減らす働きがあります。一般的には、40代で飲み始める人が多いですが、若いうちに高脂血症を指摘され、早めの治療を始めている人もいます。ただ、副作用として注意したいのが、クレアチニンキナーゼの値です。ふくらはぎなどに痛みが目立ったり、脱力感があつたりした場合は、我慢せず、医師や薬剤師に相談して下さい。

また、LDLが140~160は赤信号。健康診断で指摘されたら、一度医療機関を受診して下さい。

気をつけよう コレステロール



コレステロールを下げるには

食事を見直す 海藻、きのこ類などの食物繊維が豊富なものを食べる	運動をする ウォーキングやジョギング、水泳など、有酸素運動を継続する	治療を始める 医師と相談し、コレステロールの吸収を抑える薬をのむ

こんな人はハイリスク

- 1 家族性高コレステロール血症(FH)
- 2 悪玉コレステロール(LDL)が180以上
- 3 手足などに黄色腫(黄色いしこり)などがある
- 4 親等以内にFHの人がいるか、男性なら55歳未満、女性なら65歳未満で心筋梗塞などになった人がいる



新型コロナワクチンQ&A(厚生労働省抜粋)

Q 予防接種とは何ですか？

A 予防接種とは、感染症の原因となる病原体に対する免疫ができる体の仕組みを使って、病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くするために、ワクチンを接種することをいいます。

Q ワクチンには、どのようなものがあるのでしょうか？

A 病原体（ウイルスや細菌など）そのもの又は、病原体を構成する物質などを元にしたワクチンがあります。（生ワクチン、不活化ワクチン、組み換えタンパクワクチン、mRNAワクチン、DNAワクチン、ウイルスベクターワクチン）

Q 集団免疫とは何ですか。

A 人口の一定割合以上の方が免疫を持つと、感染患者が出て、他の人に感染しにくくなることで、感染症が流行しなくなる状態のことです。

Q 筋肉注射とはどのような注射でしょうか。痛いのでしょうか。

A 筋肉注射とは、ワクチンなどの医薬品を皮下脂肪の奥にある筋肉に注射する方法のことを指します。一般的に筋肉注射は、皮下注射よりも特別に痛みが強い注射方法ではないと考えられています。

Q 持病の有無によって、ワクチンの効果や副反応に違いはありますか。

A 今回のワクチンは、基礎疾患をもっている方に対しても高い効果があることが分かっています。過去に重いアレルギー症状を経験されたことがある方は、接種会場で30分間様子をみるのが大切です。

Q ワクチン接種後に新型コロナウイルスに感染することはありますか。

A ワクチン接種後でも新型コロナウイルスに感染する場合があります。また、ワクチンを接種して免疫がつくまでに1～2週間程度かかり、免疫がついても発症予防効果は100%ではありません。

Q ワクチン接種で新型コロナウイルスに感染することはありますか。

A ワクチンを接種したことが原因で新型コロナウイルスに感染することはありません。



新型コロナワクチンコールセンター 0120-761770

対応言語 日本語、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、
タイ語、ベトナム語

(一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金：10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>