



ながまつ内科・小児科クリニック クリニックニュース

3密（密接 密集 密閉）を避けましょう！

感染対策は マスク着用、手洗いが基本です



先月のクリニックニュースでは、真の悪玉コレステロールは

「酸化LDLコレステロール」

であるとお伝えいたしました。この「酸化」とはいったいどのようなのでしょうか？

酸素が毒性を持った「活性酸素」による影響を受けたものを酸化といいます。ではこの酸化の影響を減らす生活習慣をいくつか挙げてみます。

1. ストレスをへらすこと（アドレナリンなどが活性酸素を誘導する）
2. 禁煙
3. β カロチンが豊富な緑黄色野菜を食べること（かぼちゃは長寿野菜です）
4. 卵は毎日食べること（百歳以上の方は毎日食べていたという報告がある）

以上、1～4はすべて活性酸素の発生を抑える効果があります。体内で起こる酸化ストレスを抑えることが、がんや心筋梗塞、脳梗塞の発症を防止することにつながります。

活性酸素を退治する食品

1. ビタミンC・・・ブロッコリー、ピーマン、アセロラ、レモンなど
2. ビタミンE・・・アーモンド、クルミ、カツオ、アユ、ウナギ、落花生
3. カロチノイド・・・緑黄色野菜、柑橘類、抹茶、海藻、卵、魚卵（イクラ、ウニ）
4. ポリフェノール・・・ゴマ、緑茶、赤ワイン、コーヒー、ショウガ、ハーブなど



当院は院内処方です。院外処方より3割程度医療費軽減！