～あなたの生活に役立つ情報が満載のしげクリからの医院だよりです～

2026.10月号

しげクリ通心

しげた総合診療クリニック　〒840-0214　佐賀市大和町大字川上 323-1
ホームページ　http://www.shigetaclinic-saga.com/
☎番号　0952-64-9800

仲秋の候、皆様いかがお過ごしでしょうか・・・？　今回はコレステロールに関して解説します。

LDL（Low Density Lipoprotein：低比重リポ蛋白）は通称「悪玉コレステロール」と呼ばれ、
コレステロールにはどちらかというと悪いイメージが定着していますが、
実はコレステロールは細胞膜やホルモン、胆汁、ビタミン D などの構成成分として、生命維持に不可欠な脂質の一種です。
その 1 つである LDL は肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶ重要な役割を担っており、実は悪玉ではありません。
本当の悪玉コレステロールとは、LDL 中でも粒が小さくて密度が高い「sd-LDL（スモール・デンス LDL / 小型 LDL）」や
これが酸化、変性した LDL、 LAB（酸化変性 LDL）のことを言います。
しかし、sd-LDL も LAB も、その測定は保険適応ではないため、仕方なく悪玉でもない LDL が悪玉の代表とされているというわけです。
現在、患者さんも医者も LDL の値で一喜一憂しているケースが多い中、
真の悪玉コレステロールである sd-LDL や LAB を推定できる血液検査データが
HDL（いわゆる善玉コレステロール）と TG（中性脂肪）です。
TG 値÷HDL 値の比率を TG/HDL 比と言い、この値が高いほど sdLDL の割合が高いとされています。
たとえ LDL が正常（140 以下）であっても、TG/HDL 比が 3.0～4.0 以上の場合は、sdLDL が多く、
心血管疾患のリスクが高いとされています。
2.0 未満であればリスクは低く、特に 1 未満では特に心配はありません。
この比率は検査データの紙には印刷されませんので、ご自身の HDL と TG の値を確認し、実際に計算してみてください。
皆さんの本当の悪玉コレステロールの真実が見えてきます。

院長　重田 研一郎

栄養補給しながら！ ダイエットレシピ

糸こんにゃくときのこのペペロン炒め

栄養価（1人分）■エネルギー 85kcal　■塩分 0.9ｇ　■食物繊維（しょくもつせんい） 4.1ｇ

材料（2人分）

糸こんにゃく……1/2 袋（100ｇ）
きのこ……150ｇ
オリーブオイル…大さじ 1
おろしにんにく…小さじ 1
唐辛子（輪切り）…少々
塩……小さじ 1/4 弱
パセリ……適量

作り方

1. 糸こんにゃくは水洗いして食べやすい長さに切る。　きのこは石づきを除いて食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにオリーブオイルとおろしにんにく、唐辛子を入れて熱し、香りが立ったら糸こんにゃくときのこを加えて炒める。
3. 塩で味を調え、器に盛り、パセリを散らす。

ワンポイント　**糸こんにゃく**も**きのこ**も**食物繊維を含み、低エネルギー**なので、ダイエット中の食事にも取り入れやすい食材です。 **きのこはお好みのものを**合わせて１５０ｇ使用します。 今回はしめじ、エリンギ、えのきを使いました。 まいたけ、マッシュルーム、しいたけなどを使ってもよいでしょう。

こわいけど 知りたい…

自分の心をこっそり探る 心理テスト

監修：心理アナリスト
四条(しじょう)さやか先生

今夜は**ハロウィンパーティー**。　あなたも**仮装して参加**することになりました。　さて、あなたなら**どの仮装を選びますか**？　次の中から一番ピンと来たものを選んでみてください。

A ふしぎな魔法を使う魔女

B ふわふわ浮かぶおばけ

C みんなを守る正義のヒーロー

D もふもふ癒(いや)し系の動物

「診断結果」は他のページに載っています

知って納得！

食べ方と体の関係

「乾燥肌(かんそうはだ)ってなに？」

今回は、空気が乾燥する季節になると気になる**「乾燥肌」**について解説します！

なぜ肌は乾燥するの？　食事との関係

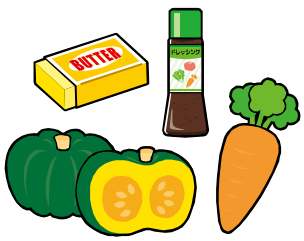
乾燥肌とは、**肌の水分や皮脂(ひし)が不足し、カサつきやつっぱりを感じやすい状態**のことです。　肌の一番外側には、水分の蒸発を防ぎ、外の刺激から守る**バリア機能**があります。　しかし、**秋の乾いた空気や冷え**によってこの**機能が低下**すると、**肌から水分が逃げやすくなり、肌の乾燥が起こり**ます。

また、**毎日のスキンケアも大切**ですが、実は**食事の栄養素**も肌のバリア機能を保つために欠かせません。

特に意識したいのが、皮膚や粘膜(ねんまく)の健康維持に関わる**ビタミンA**です。ビタミンAは、**肌の細胞が新しく生まれ変わる働きを助け、潤いのある健やかな状態へと導いて**くれます。

秋の緑黄色野菜(りょくおうしょくやさい)で潤いバリアを

秋は、**体内でビタミンAに変換されるβ(ベータ)- カロテンを含む食材**が豊富です。　代表的なのは、**鮮やかな色が特徴のかぼちゃやにんじんなどの緑黄色野菜**です。　食べるときに気をつけたいポイントは**「油と一緒に調理すること」**です。　β- カロテンは油と一緒にとると吸収されやすくなるため、**かぼちゃをバターで炒めたり、にんじんをオイルドレッシングであえたり**するのがおすすめです。　日々の食事に少し工夫を取り入れることで、効率よくビタミンAを摂取できます。　おいしい秋の野菜を楽しみながら、乾燥に負けない潤いのある肌を目指しましょう。



健康生活を送るための お役立ちメモ

秋の夜長は深い呼吸でひと休み 「逆腹式呼吸」でリラックスしよう

「なんとなく疲れが抜けない」「肩や首がこりやすい」と感じることはありませんか？　その原因のひとつに、**知らず知らずのうちに呼吸が浅くなっている**ことが関係しているかもしれません。　浅い呼吸が続くと、体が緊張状態になりやすく、心身がリラックスしにくくなることもあります。　そこで今回は、そんなときに取り入れたい**「逆腹式呼吸」**についてご紹介させていただきます。

呼吸が浅くなってしまう理由

私たちは普段、無意識に呼吸をしていますが、**ストレスや緊張、姿勢の乱れ**などによって、知らないうちに呼吸が浅くなることがあります。　浅く速い呼吸が続くと、**息苦しさを感じたり、体に力が入って筋肉がこわばったり**することもあります。

呼吸のセルフチェック

次の項目に当てはまるものはありますか？　**当てはまる項目が多い方**は、**普段の呼吸や姿勢を見直す目安**にしてみましょう。

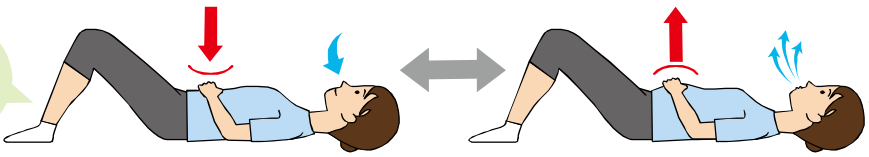
- ☐ 気づくと**肩に力が入って**いる。
- ☐ **肩や首がこりやすい。**
- ☐ 忙しいと、つい**呼吸が速く**なる。
- ☐ **ストレスや緊張**を感じることが多い。
- ☐ **猫背**になりやすい。
- ☐ 寝ても**疲れが取れにくい。**

深い呼吸を意識する「逆腹式呼吸」

呼吸が浅くなりがちな方は**「逆腹式呼吸」**をぜひお試しください。　一般的な**「腹式呼吸」は、息を吸うときにお腹をふくらませ、吐くときにお腹をへこませる呼吸法**です。　横隔膜を大きく動かすことで、ゆったりとした呼吸になり、リラックスしやすいのが特徴です。

一方、**「逆腹式呼吸」は、息を吸うときにお腹をへこませ、吐くときにお腹をふくらませる呼吸法**です。　**吐くときにお腹をふくらませるため、息を細く長く吐き続けやすいのが特徴**です。　**ゆっくり息を吐くことは、心身を落ち着かせるひとつの方法**とされています。　普段とは異なるお腹の動きを意識することで、呼吸や腹部の動きに注意を向けるきっかけにもなります。　苦しさやめまいを感じた場合は、無理をせずに中止しましょう。

鼻から息を吸いながらお腹をへこませる



口から息を吐きながらお腹をふくらませる

やり方

①仰向けになる	仰向けになり、**肩の力を抜いてリラックス**します。　慣れないうちはお腹に手を添え、お腹の動きを確認しましょう。
②息を吸いながら、お腹をへこませる	4秒ほどかけて**鼻からゆっくり息を吸い**ながら、**お腹を軽くへこませます。**
③息を吐きながら、お腹をふくらませる	6～8秒ほどかけて**細く長く息を吐き、お腹をゆっくりふくらませます。**
④5～10回ほど繰り返す	無理をせず、自分のペースで続けましょう。　**寝る前や休憩時間**に行うのがおすすめです。

「逆腹式呼吸」は、呼吸そのものに意識を向けるため、忙しい日常の中で気持ちを切り替えるリフレッシュ方法としても取り入れられています。　秋の夜長に心と体を整える習慣として「逆腹式呼吸」を行ってみてはいかがでしょう。

お悩み解消！簡単エクササイズ

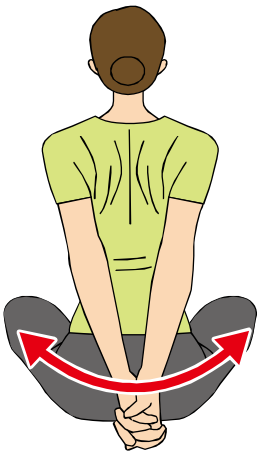
猫背の改善にも！

「肩甲骨を寄せるストレッチ」

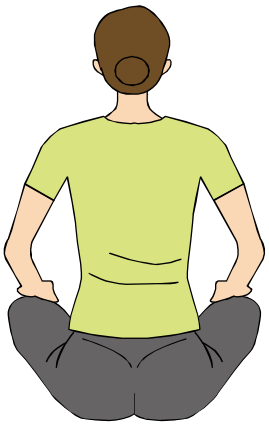
「肩がこる」「スマホを見続けて猫背になりがち」といったときにおすすめのストレッチです。　肩甲骨を寄せて動かすことで、**丸まりがちな背中が伸び、肩まわりのこわばりがゆるみ**ます。

やり方

❶背筋を軽く伸ばして座り、**背中の後ろで手を組みます。**　左右の**肩甲骨を中央に寄せ**ながら、**ひじを伸ばし**たまま、**組んだ腕を左右に5往復**動かします。



❷**組んだ手を離し、リラックス**します。❶❷を**3～5回繰り返しましょう。**胸が開いて呼吸が深くなる感覚があれば、うまく動かせています。



今すぐ食べたい！地元ならではの味 全国ご当地グルメ

秋の恵みを味わう郷土料理　佐賀県

「煮ごみ」と「つがにめし」

実りの秋を迎える佐賀県でおなじみの**「煮ごみ」**は、里いもやごぼう、にんじんなどの**根菜、小豆、栗、鶏肉をしょうゆベースでじっくり煮込んだ一品。**　「煮ごみ」は、もともと**煮しめや栗おこわに使った材料を無駄なく活用するために作られた**と伝わっています。　秋祭りの「くんち」では、親戚や近所の人を招き、赤飯や甘酒とともに振る舞われることも多く、地域の人々の交流を支える大切な一品となっています。

もうひとつ秋の味覚として知られるのが**「つがにめし」。**　**「つがに」とは、川にすむモクズガニ**のこと。　旬を迎えた**「つがに」を炊き込んだご飯は、カニの濃厚なうまみと豊かな香り**がご飯にしみ込み、秋ならではのぜいたくなおいしさを楽しめます。

心理テストの診断結果

このテストでは、**「あなたの隠れた強み」**を知ることができます。

A　隠れた強みは発想力。　人と違う視点でひらめく力があり、困りごとの解決役として頼られる存在です。　会話で「こんな方法もあるよ」と一言添えると、周りとの絆がぐっと深まります。

B　隠れた強みはユーモア。　その場をふわりと和ませる力の持ち主です。　あなたの笑顔は周囲の緊張をほぐす特効薬。　落ち込む人のそばにいるだけで、相手の心を軽くしてあげられます。

C　隠れた強みは行動力。「誰かのために」と思うと自然に体が動くタイプです。ただし頑張りすぎは禁物。　ときには自分を守ることも、立派なヒーローの仕事だと覚えておいてくださいね。

D　隠れた強みは聞き上手。　そばにいるだけで安心感を与える、癒しの達人です。あなたに話を聞いてもらいたい人は多いはず。無理に助言せず、うなずくだけでも十分な支えになっています。