

こんにちは三津田店の瀧口です。先日尾道の千光寺へ花見に行ってきました。千光寺まではロープウェイで登る予定でしたが、娘が高い所が怖いと言い、結局歩いて往復しました。登る途中で酸欠状態になり、日頃の運動不足を痛感しました



紅参とコレステロール

病院で血液検査の結果表を見ながらお医者さんから、『コレステロール値が高いね』と指摘されたことがある方はけっこう多いのではないのでしょうか？このコレステロールとはどんなものなのでしょうか？コレステロールは細胞膜を作っていたり、血管の強化や維持に役立っており、通常の量であれば私たちの体には不可欠な物質です。しかし血管内のコレステロールが増加しすぎると、血管内に沈着して血液が流れにくくなることとなります。

コレステロールの指標には総コレステロール・LDLコレステロール・HDLコレステロールの3種類があります。

総コレステロールとはLDLコレステロールやHDLコレステロールなどのコレステロールの総量を表したものです。

LDLコレステロールは、肝臓から全身へコレステロールを運搬する働きを持っています。このLDLコレステロールは増加しすぎると血管内に沈着して、動脈硬化を引き起こすことから**悪玉コレステロール**とも呼ばれています。



そしてHDLコレステロールは全身から肝臓へコレステロールを運搬する働きを持っています。このような動脈硬化が起こりにくくなる働きを持っているため**善玉コレステロール**とも呼ばれています。

総コレステロール値から善玉コレステロール値を引いた数値を、善玉コレステロールの数値で割った数値を**動脈硬化指数**と呼び、標準値を3以下とし数値が小さいほど動脈硬化が進みにくいとされています。

日本生命済生会付属日生病院の臨床実験で高コレステロール血症の患者さん 67 名を対象に紅参を長期間投与し、コレステロール値の変化を調べました。それによると総コレステロール値は服用前の平均 256 mg/dl で、服用 1～2 ヶ月で下がりはじめ、3 ヶ月後には平均 226 mg/dl、1 年後には 211 mg/dl にまで下がりました。

さらに善玉コレステロール値は、服用前が平均 42 mg/dl、1 年後は 47 mg/dl と上り、紅参には**総コレステロール値を下げて、善玉コレステロールを増やす**という働きがあることがわかったのです。

紅参の服用と並行して運動療法や食事療法を行うことで、より一層の効果が期待できます。検査でコレステロールを注意された方は紅参がお勧めです！