

「皆様、ご健康に！ご安全に！」

この度は、「LDLコレステロールと闘ってきた振り返り」と
「今後、LDLコレステロールに向きあっていく意気込み」を語ります。

今からさかのぼること、8年前の健康診断でLDLコレステロール値 185mg/dlの
診断結果がでました。9年前は、125mg/dlであったものが急上昇した結果となります。
さらに1年後の健康診断では、LDLコレステロール値 193mg/dlと記録を更新するこ
とになりました。LDLコレステロールとは、血液中の悪玉コレステロールであり動脈
硬化を引き起こす要因となるものです。正常値は、70～130mg/dlであることから、
もちろん2次検診を受診することになりました。

要因を自己解析してみると、LDLコレステロール値が急上昇した時期は、ストレスで
食欲がないということで昼食を菓子パンで軽く済ませていました。
2次検診の主治医から、高脂血症（脂質異常症）の薬で治療していくと説明され、薬の
服用を始めて3年目には130mg/dlを達成でき、現在では125mg/dlをキープしています。

しかし、主治医からこの先ずっと薬の服用を続けることを説明され、根本的な治療では
生活習慣を変えることの指示を2025年3月に受け、食事療法と運動を推奨され1ヶ月毎に健
康状態を経過観察そして報告していく治療方針を宣告されました。

そこで、2025年4月に「2つの運動の取り組み」にチャレンジすることにしました！

1つ目は自転車通勤（片道4km急な坂あり）です。

どこかのスポーツクラブやお金のかかるスポーツジム通いは、人見知りでもあり趣味に
お金をかけているので断念し、運動は自転車通勤としました。1ヶ月継続中。

また、持病の坐骨神経痛があるので、その治療を兼ねてもいます。坐骨神経痛が治った
あかつきには車を売ってバイク（950cc）を購入する予定です。自転車通勤は続けます。

2つ目は毎日のギター練習です。

運動？と思われますが、アコースティックギターを16ビートで弾き大声で歌うと多量の
汗をかきます。練習は、近所迷惑になるので、夜21時までと決めています。

汗をかき腕の筋トレになり、なおかつギターが上手になります。老人ホームやケアハウス
でライブをやっているので社会福祉にもつながっています。

まとめとして、ただ治療のために運動するのではなく、何か目標や楽しみを持つことで
持続的な健康活動ができると考えています。皆様もどうでしょうか？

宇部事業所 業務第一グループ 竹内 博幸