



# News Letter 5月号

## お知らせ

### ・ わき汗治療 (原発性腋下多汗症)

当院では**わき汗**に対して**保険診療**にて治療を行っております。  
わき汗でお困りの方はお気軽にご相談ください。



### ・ 日焼け止め(SPF40,PA+++) 1,980円 (税込)

医療機関でのみ取り扱いのある日焼け止めを販売しています。  
肌に優しい成分で、伸びがよく、白浮きもせず、乳液のように負担が少ないため、**お子様の使用にも最適**です！

### ・ 頭痛外来

当院では脳神経内科専門医が診断・治療を行い、使用できる施設が制限されている**片頭痛最新治療薬、CGRP関連製剤** (保険診療) も取り扱っております。

## コラム

### ～ 高コレステロール血症～

健康診断でコレステロール値がひっかかったことはありませんか？コレステロールは体を作る細胞や体の調子を整えるホルモンを作る大切な材料です。しかし、基準よりも高い状態が続くと動脈硬化が進み、心筋梗塞、脳梗塞、大動脈瘤といった大きな病気を引き起こします。まずは食事・運動にて**LDL (悪玉)、中性脂肪を減らし、HDL (善玉)を増やしましょう**。食事は**動物性脂肪、肉の脂身、卵の黄身、レバー、もつ、バター、生クリーム**などを控えめにし、**大豆、豆腐、しめじ、しいたけ、ひじき、わかめ、にんじん、ごぼう、ほうれん草**などを積極的に取るようにしましょう。**タバコ**はHDL (善玉)を低下させ、**アルコール**は中性脂肪を増加させるので控えましょう。HDL (善玉)は運動で増加するため、**速歩歩行をしたり、階段を使う**ようにしましょう。

当院では高コレステロール血症に対してお薬による治療を行っております。健康診断でコレステロールが引っかかった方はぜひ一度ご相談ください。 **コレステロール異常値**→

LDLコレステロール	<b>140mg/dL以上</b> <small>(境界域: 120~139mg/dL)</small>
HDLコレステロール	<b>40mg/dL未満</b>
中性脂肪(トリグリセライド)	空腹時採血: <b>150mg/dL以上</b> <small>(10時間以上絶食後の採血)</small> 随時採血: <b>175mg/dL以上</b> <small>(空腹時かを確認できない場合)</small>
Non-HDLコレステロール*	<b>170mg/dL以上</b> <small>(境界域: 150~169mg/dL)</small>

2023年5月

診療時間

午前: 9:00~12:30※土曜は午前のみ  
午後: 15:00~18:30※休診: 水,日,祝

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	1	2	3 休診	4 休診	5 休診	6
7 休診	8	9	10 休診	11	12	13
14 休診	15	16	17 休診	18	19	20
21 休診	22	23	24 休診	25	26	27
28 休診	29	30	31 休診	1	2	3

