



生活衛生ニュース

April 2019
Vol. 6 / No.4 (通巻64号)

発行：(株) 静環検査センター

静岡県藤枝市高柳2310番地 tel.054-634-1000 fax.054-634-1010

日常生活におけるコレステロールとの向き合い方

●はじめに

労働安全衛生法に基づく定期健康診断の項目に、血中脂質検査が含まれているのをご存知でしょうか。毎年高い値が続き、気にしている方もいらっしゃると思います。これは、血液に含まれるコレステロールや中性脂肪などの脂質が一定の水準より多い状態を意味し、ライフスタイルの変化や食生活の欧米化に一因があると言われています。

本稿では、特に運動不足や食生活に深く関わっているコレステロールについてご紹介いたします。

●コレステロールとは

コレステロールには、LDL(悪玉)コレステロールとHDL(善玉)コレステロールの2種類があります。LDLコレステロールは、肝臓で作られたコレステロールを血管を通じて全身に運ぶ役割があり、HDLコレステロールは、余分なコレステロールを回収し肝臓に戻す役割があります(図1参照)。コレステロールの主な働きは、①細胞膜を構成する成分、②ホルモンの材料、③胆汁酸^{*1}の材料とされています。どれも体にとって欠かせない大切な要素ですので、コレステロールが増えすぎたり少なすぎたりする場合には、さまざまな病気を引き起こす原因となります。

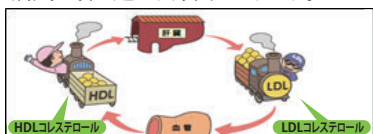


図1 コレステロールの働き

●コレステロールが引き起こす病気

(1)脂質異常症

いくつかの脂質の中でも特にLDLコレステロールや中性脂肪が多く、また、HDLコレステロールが少なすぎるなど血液中のバランスがくずれている状態を示す病気のことで、日本動脈硬化学会では、服薬開始の基準ではなく、生活習慣の改善が必要とされる目安として脂質異常症の診断基準値を公表しています(表1参照)。

(2)脳卒中・心筋梗塞(図2参照)

これらの病気は日本人の死因の上位を占めていますが、LDLコレステロールが高い場合は、動脈硬化が進行したことにより引き起

表1 脂質異常症の診断基準値

LDLコレステロール	140mg/dL以上
HDLコレステロール	40mg/dL未満

こされます。動脈硬化は加齢や生活習慣病を患い血管壁にコレステロールがたまることで、血管が狭くなり、血液の流れが妨げられることにより起こります。一方、HDLコレステロールが低い場合は、血管の掃除機能の役割を果たせず、動脈硬化を進行させるといわれています。

●コレステロールに対して日常生活で気をつけること

(1)LDLコレステロールが高い場合

食生活に注意が必要です。

青魚や食物繊維の多い食べ物、野菜や大豆などを意識して食べれば良いのですが(表2参照)、日常生活では規則正しい食事が出来ない状況があり、どうしても簡単に食事を済ませてしまいがちです。また、肉類中心の欧米化の食生活であったり、栄養のバランスが偏りがちであったりする方が多いと思われます。

まずは、一食ごとの食習慣の改善を意識付け、“一日3食”、“ゆっくりよく噛み”、“早食いをせず、腹八分を心掛け”、“寝る3時間前には食事を済ませる”ことをお勧めします。

(2)HDLコレステロールが低い場合

適度な運動を心掛けることが重要です。

運動不足の解消により、中性脂肪を下げることでHDLコレステロールの数値を増やすことが出来ます。例えば、通勤手段としてウォーキングを取り入れる、エレベーターを使わず階段を使用することなど、身近に出来ることで歩く機会を増やすことが大切です。

職場では昼食後、10分～15分以上簡単な体操やストレッチなど体を動かすことで脂肪を燃焼させ、気分転換にもなります。また、万歩計を取り入れるなどちょっとした工夫で更なるやる気に繋がるのではないのでしょうか。

●終わりに

コレステロールが体内にたまって自覚症状が現れるわけでもありません。その

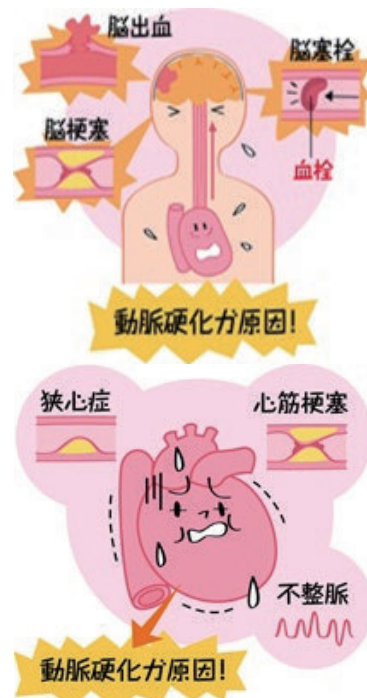


図2 脳卒中、心筋梗塞の原因

ため、検査結果に異常があっても医療機関を受診せずに放っておく人も少なくないようです。

そこで、脳卒中や心筋梗塞など致命的な症状が出る前に、バランスの取れた食生活や適度な運動習慣を身につけるなど、日常生活で無理なく出来ることから取り組んでみたら如何でしょうか。

^{*1}胆汁酸・・・食べ物に含まれている脂質を分解して消化吸収を促す

^{*2}さば缶の需要は、手頃な価格で栄養価が高いことから人気を集めており、前年比よりシェアを伸ばしています

(文責：塚本 博朗)

(参考資料)

厚生労働省 HP、全国健保協会、国立循環器情報サービス

表2 コレステロールに影響を及ぼす食べ物

積極的に摂りたい食べ物	青魚(あじ、さば、さんま、いわし等) ^{*2} 食物繊維の多い食べ物 野菜全般 大豆製品
控えたい食べ物	脂肪の多い食べ物(肉、鶏卵、魚卵、バター等) 甘いもの、お菓子 アルコール類、清涼飲料水類等

ウイルス対策してますか？

～あなたのパソコン大丈夫ですか～

●はじめに

毎年冬になると猛威を振るうインフルエンザ。このウイルスに感染すると、その症状として38℃以上の発熱と頭痛、関節痛や筋肉痛、全身倦怠感等の症状が急速に現れるのが特徴です。子供や高齢者、免疫力の低下している方では重症になる恐れがあります。季節性インフルエンザにかからないためには、流行前にワクチンを接種することが有効だと言われています。

これまで生活衛生ニュースでは、私たちの身の回りの保健衛生に関する題材を採り上げてきましたが、今回は趣向を変えて、パソコンのウイルス対策について考えてみたいと思います。

●昨今のウイルス事情

パソコンが普及し、私たちの生活の中にインターネットが浸透するにつれ、ますますセキュリティ対策が重要になっています。以前のウイルスはハッカー達による悪質ないたずらでした。自分の技術を誇示したい、人を困らせたいといった目的だったので、画面が動かなくなったり、変な画像が表示されたりと感染したことがすぐにわかる症状が現れました。

最近のウイルスは金銭目的が多くなっています。大量の個人情報盗んで売る、カード情報を盗んで勝手に買い物をする、「ウイルスが見つかりました」などの偽の警告メッセージを表示し、偽セキュリティを売りつける、通販サイトで代金を徴収して商品は送らない、パソコンを使えない状態にして身代金を要求するなどなど手口も多種多様です。“お金を稼ぐ”という目的のためにウイルスを仕込む方も相手に気付かれないようにと必死です。どんどん巧妙になっています。

●ウイルス対策ソフトの弱点

セキュリティ対策の一つとしてウイルス対策ソフトをパソコンにインストールすることは今や常識ですが、そのウイルス対策ソフトをすり抜けるウイルスも出てきています。ウイルス対策ソフトにはウイルスを検知するためのパターンファイルが必要です。どこかの誰かが被害にあうとウイルス対策ソフトのメーカーによって新たなパターンファイルが作成され、その後ウイルスと判定されるようになります。最近のウイルスは感染してもひっそりと身を潜めているので、発見が遅れ、新たなパターンファイルが作成できず、ウイルス対策ソフトで検知できない事もあります。

●変異型ウイルスと新たな感染経路

検知できないウイルスとはどんなものでしょう。

まず一つ目は亜種と呼ばれるウイルスです。亜種とは、元となったウイルス（原種）とはちょっと違った被害を与えたり、ちょっと違う動作をしたりするように改造されたウイルスです。一つのウイルスから多種類の亜種を作ること、パターンファイルの更新が追いつかなくなりウイルスと判定できなくなります。

二つ目は、ウイルス対策ソフトの開発者や対策ソフトそのものから、その姿を隠すというものです。特定の環境下でしか動作しないものや、中にはウイルス対策ソフト自体を止めるものもあります。パターンファイルでの検知を補う方法として「ふるまい検知」というプログラムの動作を監視し検知する方法がありますが、鳴りを潜める為、検知できません。

三つ目は、スパムメールです。メールに添付されたファイルを開くことで感染してしまいます。以前はウイルスそのものが添付されていたのでウイルス対策ソフトで発見できたのですが、最近

はダウンロードと呼ばれるファイルが添付されていて、そのファイルを開くと本物のウイルスがダウンロードされて感染します。

この方法は標的型攻撃メールと呼ばれ、特定の企業や個人を対象としているのでオーダーメイドである事が多く、パターンファイルも存在しないことからウイルス対策ソフトをすり抜けてしまいます。

J T B や日本

年金機構などで発生した、情報流出やパソコンやスマートフォンをロックして使えなくして身代金を要求するランサムウェアも同じ感染経路です。また、Webサイトを閲覧しただけで感染するウイルスもあり、これは偽セキュリティ警告に多い感染経路です。

●終わりに

ウイルス対策ソフトが完全な対策ではないにせよ、有効であることは間違いありません。警察庁や内閣サイバーセキュリティセンター、IPA（独立行政法人情報処理推進機構）なども、その利用を必須として勧めています。ですが、インストールしているだけで安全だとは決して思わないでください。効果を最大にするためにも、他のソフトウェアも含めて常に最新の状態にし、適切な形で運用することをお勧めします。

(文責：梅原 智)

(参考資料)

IPA（独立行政法人情報処理推進機構）

<https://www.ipa.go.jp/>

警察庁

<http://www.npa.go.jp/cybersecurity/index.html>

内閣サイバーセキュリティセンター

<http://www.nisc.go.jp/>

情報セキュリティ船中八策

一、ソフトウェアの更新

～ 善は急げ ～

二、ウイルス対策ソフトの導入

～ 予防は治療に勝る ～

三、パスワードの適切な管理

～ 敵に塩を送ることのなきように ～

四、認証の強化

～ 念には念を入れよ ～

五、設定の見直し

～ 転ばぬ先の杖 ～

六、脅威・手口を知る

～ 彼を知り己を知れば百戦殆からず ～

七、クリック前に確認

～ 石橋を叩いて渡る ～

八、バックアップ

～ 備えあれば憂いなし ～

お問い合わせ

TEL 054-634-1000 FAX 054-634-1010
<http://www.seikankensa.co.jp>

最新の分析機器と高精度な技術で暮らしの安心、安全をサポートする

株式会社 静環検査センター

静岡県藤枝市高柳2310番地