

### コレステロールは

高い方が長生き？

### コレステロールとの付き合い方

コレステロールには余分なコレステロールを減らす善玉（HDL）コレステロールと反対にコレステロールを増やす働きをする悪玉（LDL）コレステロールがあります。コレステロールには体にあるすべての細胞を保護し丈夫にする役割もあれば、血管壁に入り込み動脈硬化の原因となるものもあります。

そのため、コレステロールは高い方がいいのか、低い方がいいのかという論争まであります。高いからすべてに「病氣」とはいえないが、高血圧や高血糖、喫煙や飲酒の有無などが重なり心筋梗塞や脳卒中、ガンの発症リスクがあがるのは確かです。

コレステロールの値があまりに

### シリーズ【この検査でなにがわかるの ⑥】

高いと死亡率は上りますので下げる必要がありますが、少し高いぐらいの人は他のリスクがあるかとの総合的な判断となり、ますので、医師と相談するようにして下さい。



### (ママカフェ通信)

3月のママカフェは、のんびりと子育てのよもやま話でまったり♪



3月のママカフェ班会は、3人でのんびり開催となりました。出会った頃は赤ちゃんだった子も小学高学年になり、子どもの成長は喜びですがママの悩みや疲れはどんどん変わっていきます。

お互いの近況や悩みに「あるある」「わかるわかる」と言い合いながら、ゆったりまったり♪遠くに引っ越されたママから届いたお菓子もいただいたり、たくさんのママとの出会いを振り返りもしました。

糸かけ曼荼羅は、コルクボードに素数の数の釘をさすところからやっただき、好きな色の麻ひもや毛糸をつかって1本ずつ糸をかけていきます。まさに集中！！2時間思いっきりしゃべって笑って集中して、スッキリ！！また子育て楽しもうと思える時間になりました。

**支部だより**  
**草津北支部 第16回総会**  
 2019年3月31日(日)  
 14時～17時  
 生協ホールにて開催



### 【組合員の声】

## ひとこと 言わせて



わたし、車イスで夜の診察に寄せていただくのですが、診療所前の駐車場がいっぱい車イスを乗せた車が駐車できませんでしたが、待合い所には患者さんがポツポツしか居られませんでした。どうも生協ホールのサークルに参加されておられる方々の車でないかと思えます。もし違いましたらお許しください。

もしサークルにご参加の組合員さんで「私かな？僕かな？」とお心当たりの方が居られましたら少し遠いですが、第2駐車場に入れていただけますとありがたいです。

### (事務局より)

サークルのみなさんには、その都度「診療所前には駐車しないで、第2駐車場に駐車してください」と繰り返し指導してまいりますので、宜しく願います。