

# コレステロールの不安解消セミナー動画&音声

この度は、コレステロールの不安解消セミナー動画&音声をご購入いただきありがとうございます。

こちらから視聴できますので、早速視聴してみてください。

-----  
視聴ページ：<http://curehouse.jp/blog/cholesterol/>

パスワード：chole  
-----

なお、内容は以下のようなものとなっています。

すべてに目を通し、興味のあるところから見ることもいいとは思いますが、始めは一通り、流れに沿って視聴した方が、意味が通じやすいと思いますので、そのような利用をおすすめします。

## 第1部（約1時間57分）

1. コレステロールの役割とは？
2. コレステロールは良いもの？悪いもの？
3. コレステロールはどのように生まれるのか？
4. コレステロールによる症状とは？
5. コレステロールが高過ぎたり低過ぎたりした場合に生じる身体への影響は？
6. コレステロール値が高くなる原因
7. コレステロール値が高くなる体質とは？
8. コレステロールは遺伝する？
9. コレステロールと中性脂肪の関係
10. 善玉と悪玉はどれくらいのバランスがいいのか？
11. 善玉コレステロールを増やし悪玉コレステロールを減らす方法
12. 悪玉もないといけないのか？
13. コレステロールと（脂質異常症）高脂血症の関係

14. コレステロール値が高い場合の病気のリスク
15. 高血圧・低血圧とコレステロールの関係

## 第2部 (約1時間44分)

16. 血管の細さとコレステロールについて
17. 脈の弱さとコレステロールについて
18. コレステロールと体型の関係
19. コレステロールに気をつけるための生活習慣とは？
20. コレステロールが正常な範囲から逸脱する原因と正常な範囲に戻す方法
21. コレステロールの改善方法
22. 動脈硬化が起こりやすいのはどの部位の血管なのか？また、血流が悪い部位か？
23. 動脈硬化が起こった場合、細い血管と太い血管では、どのような危険性が考えられるのか？
24. 動脈硬化があるのなら、静脈硬化もあるのでは？と思うが、取り沙汰されないのはなぜか？
25. 高コレステロール期間がどれ位続くと危険なのか？
26. 若者の皮下出血の場合は、血管が脆くなっている以外に原因が考えられるのか？
27. 食生活改善を行ってコレステロール値が基準値に収まり続ける事が出来た場合、  
血管の柔軟性はどの程度、どれ位の期間で変わるのか？
28. HDL コレステロールと LDL コレステロールのバランスによる血管への影響は？
29. 糖質、冷飲食、油っこいものをたくさん取っているのに、血液検査の結果でコレステロール値は基準値内である理由

## 第3部 (約39分)

質疑応答