

あざみ通信

〒393-0047
 長野県諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6
 TEL.0266(28)0505 FAX.0266(28)0550
 E-mail. mail@azami-clinic.jp


- ▶特集**
- 増加中！脂質異常症**
- ▶胃と腸の話**
- 鼠径（そけい）ヘルニアについて**
- ▶スタッフコラム**
- 豚キムチ炒め**
- ▶食べ物よもやま話**
- 梅**

6月10日は時の記念日。祝日でもないマイナーな記念日ですが大正9年に成立された、日本の記念日の中ではかなり古いものです。近代化する当時の日本の中で“時間を守り、欧米並みの生活の合理化を図ろう”との意図のもと制定されました。



増加中！脂質異常症

“脂質異常症”とは血液中のコレステロールや中性脂肪などの脂質が異常に多い状態のことを指し、以前は“高脂血症”と呼ばれていました。戦前の日本人の食事は米・魚（干物）・野菜・豆腐…などが中心でした。これらの食材は脂肪分が少なく、また当時の日本人は農作業などで体を動かす機会が多かったため、脂質異常症の患者数は少なかったと推定されています。ところが戦後、食生活の欧米化により、脂肪分を多く含んだものを口にするようになり摂取カロリーが増加しました。また自動車の普及などにより体を動かす機会が激減しました。こうした生活の変化に伴って歩調を合わせるように、脂質異常症の患者数は現在も増え続けています。

血液中の脂質には、肝臓で作られホルモンや細胞膜の材料となる“コレステロール”とエネルギー源として使われる“中性脂肪”があります。コレステロールは肝臓で作られたコレステロールを全身に届ける“LDL(悪玉)コレステロール”と全身から余分な脂肪分を持ち帰る“HDL(善玉)コレステロール”)に分けられます。2017年に改正された脂質異常症の診断基準は以下のようになります。

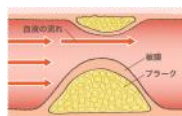
脂質異常症の診断基準(空腹時採血)～動脈硬化性疾患ガイドライン2017年度

LDLコレステロール	140mg/d以上	高LDLコレステロール血症
	120-139mg/dl	境界域高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール	40mg/dl未満	低HDLコレステロール血症
トリグリセリド (中性脂肪)	150mg/dl以上	高トリグリセリド血症
Non-HDL コレステロール * 総コレステロール からHDLを引いたもの	170mg/d以上	高non-HDLコレステロール血症
	150-169mg/dl	境界域高non-HDLコレステロール血症

心筋梗塞や脳梗塞の引き金に

検診などでコレステロールの高値を指摘されても、ほとんどの方には自覚症状がありません。しかし放置しておくと、血管がダメージを受けて動脈硬化を進行させ、脳梗塞や心筋梗塞など重大な病気の引き金になるので注意が必要です。

脂質異常症になると血液にあふれている脂肪分が血管の壁にたまり、“プラーク”と呼ばれる瘤ができます(これを動脈硬化と言います)。血管中のプラークはある日突然破裂することがあり、その瞬間血管が閉塞します。これが心臓の血管で起こると心筋梗塞や狭心症になり、脳の血管で起こると脳梗塞になります。動脈硬化は老化現象の一つでもあり、誰でも年齢とともに血管が固くなっていきます。しかし脂質異常症や糖尿病、高血圧、肥満、喫煙などは動脈硬化を進行させます。自覚症状がないからと言って安心せず日常生活の改善に取り組むことが先決です。



自己判断での食事療法は危険

“脂質異常症”と診断されても「私は太っていないから大丈夫」と言う方もいます。確かに体重とコレステロール値には相関関係があり、肥満の人ほどコレステロールが高い傾向にあります。しかし、肥満がなくても脂肪分や糖分の多い食事をしている人はコレステロール値が上昇するので、日常生活の見直しは大切です。特に女性は閉経後、脂質のバランスを保つ効果のあるエストロゲンが減少することによりコレステロールや中性脂肪が高くなりやすいので気をつけましょう。

食事療法の基本は三食バランスよく食べること、糖質や油分を控え、野菜や海藻、キノコなどの食物繊維を多くとることです。肥満のある人はまず適正体重に戻しましょう。巷には、中性脂肪やコレステロールを減らすサプリメントがあふれていますが、効果が証明されていないものもあり安易に飛びつくのは危険です。また脂質異常症に食事療法は大切なものですが、肥満のない高齢者が極端な食事制限をすると筋肉が落ちて要介護のリスクが高まる場合もあります。食事療法は医師の指示のもと、自分に合った方法で行いましょう。当院には栄養士もいますのでぜひご相談ください！



食事以外の日常生活も改善しよう！

脂質異常症の治療目標は脂質値そのものを下げることでなく、“動脈硬化の進行を予防し心臓病や脳梗塞など重大な病気の発生を予防すること”です。「病院でコレステロールの薬をもらえば大丈夫」と考える人もいますが、いくら薬を内服しても、日常生活を改善しなければ他の生活習慣病(高血圧や糖尿病など)を併発し動脈硬化が進みます。食生活以外にも以下のようなことに気をつけましょう。

1.定期的な運動を心掛けましょう

運動により脂肪が分解されると中性脂肪が減り、HDLコレステロールが増加します。また筋力トレーニングで筋肉量が増えると体に脂肪が付きにくくなります。運動する習慣のない人はジムなど指導者や運動仲間がいるところから始めると長続きしやすいですよ。



2.タバコは止めましょう

喫煙はHDLコレステロールを減らすとともに、動脈硬化を促進させます。それ以外にもがんなど様々な病気のリスクとなるので今すぐ禁煙しましょう。

3.アルコールは飲み過ぎに注意！

アルコールは糖質の含有量が高く、肝臓で中性脂肪の合成を促進します。またアルコールのおつまみはカロリーが高く塩分が強い傾向にあります。アルコールは食欲増進作用があり食べ過ぎの原因になるので飲み過ぎないようにしましょう。



4.不眠とストレスに要注意！

睡眠不足や過労、ストレスはホルモンのバランスを崩し肥満の原因になったりコレステロール値を上げる原因になります。規則正しい生活を心掛けましょう。

胃と腸の話

鼠径（そけい）ヘルニアについて

鼠径ヘルニアという、赤ん坊の病気のように思われるかもしれませんが、むしろ成人に多く、日本では年間15万人ほどが、鼠径ヘルニアで手術を受けています。患者さんの約80%が男性です。足の付け根（鼠径部）の鼠径管（胎生時に閉塞することが多い）が先天的に開いていたり、または加齢により、次第に閉じていた鼠径管が広がってくることにより起こると言われています。その鼠径管から、小腸などが脱出するのが鼠径ヘルニアです。腹圧のかかるような力仕事に長い間従事していた人や喫煙者に多いと言われます。症状は軽いうちは、起立時等に鼠径部が軽

く膨らむ程度で、横になったり、手で膨らみを押し込むと小腸が戻り改善しますが、次第に増悪することが多く、そのうち突っ張ったような張り感や痛みが生じるようになります。腸が大きく脱出すると、戻りにくくなり、そこで腸ねん転を起こしたり腸が壊死したりして命にかかわるような状態になることもあります。軽く腫れている程度でしたら問題はありませんが張りや痛みが出てきたら手術の適応と考えられます。鼠径ヘルニアは結構多い疾患です。気になり始めたら早めに医師に相談しましょう。



6-7月院内展示の御案内...

矢崎信子

絵画展

現在院内で矢崎信子さんによる洋画展を開催しています。美しい絵画の世界をお楽しみ下さい。



* 認知症のご家族を介護されている皆さんへ*

本人・家族参加のお楽しみ会

「家でできる音楽健康体操」

日時：6月5日（水）
14：00～15：00

参加費：100円

対象者：
認知症の本人及び
介護されている方

場所：当院待合室

* 事前申し込み不要

家でも気軽にできる体操教室を行います。動きやすい格好でご参加ください。



【材料(2人分)】

豚薄切り肉	150g
(1口大に切り砂糖・酒各小さじ1を順にもみこむ)	
白菜キムチ	150g
ニラ	1束(4cmに切る)
モヤシ	100g
しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	小さじ2
木綿豆腐	1/2丁
ごま油	適量

スタッフコラム 豚キムチ炒め 看護師 武居千恵

【作り方】

- ①切ったニラとモヤシは洗った後、よく水気を切ってからポリ袋に入れて、ごま油大さじ1/2を加え、全体になじませるようにしゃかしゃかふる。
- ②下味をつけた豚肉に片栗粉をまぶしてから、ごま油大さじ1/2をかけて全体になじませる。
- ③フライパンにごま油大さじ1/2を中火で熱して②の豚肉を炒める。火が通ったら一度取り出す。
- ④フライパンにキムチを入れ、中火で汁気を飛ばすように炒める。
- ⑤④に③の豚肉を戻して①のニラとモヤシを加える。ふたをして1分蒸し焼きにする。
- ⑥⑤の豚肉と野菜を上下を返すように全体を混ぜる。
- ⑦⑥のフライパンの中央を開けてしょうゆを鍋底に直接当たるように加えてざっと混ぜる。

食べものよもやま話

6月 梅

新元号「令和」の由来にもなった梅の花も爽りの季節となりました。

これから蒸し暑くなると、梅の加工品を食べて夏バテを解消したり、食中毒防止目的でお弁当に梅肉を利用したりと習慣的に行っている方も多いと思います。

これには梅に含まれる有効成分の裏付けがあるのです。酸味成分のクエン酸やリンゴ酸は乳酸の蓄積を防ぎ、エネルギー代謝に係り疲労回復に役立ちます。又、唾液の分泌を促して食欲増進させたり、胃液や他の消化液を刺激し消化吸収を助けてくれます。胆汁の働きを活発にし、食中毒の原因となる細菌の活動を抑える働きもあります。他にも新陳代謝を促し、老化防止が期待できたり、カルシウムや鉄の吸収を促したり、カルシウムが骨から持ち出されるのを防いだりします。梅は酸っぱいので酸性食品と思われがちですが、実はアルカリ性食品で肉・魚・アルコールなどの摂り過ぎで酸性に傾いた体液を中和し、健康維持に良いとされる弱アルカリ性に保つのに役立ちます。

他にも肝機能を強化する成分や便通の改善が期待できる成分も含まれます。

胃癌の原因と言われるヘリコバクターピロリ菌の働きを抑えるのに有効だという研究もされています。

沢山の効用がある梅ですが、食べ過ぎると塩分や糖分の摂り過ぎになりますから、注意しましょう。又、未熟な梅には青酸を生じる物質が含まれていて、生で食べると頭痛・腹痛などの中毒症状がでる事があるので注意が必要です。完熟梅や梅干しなどに加工された梅は毒性が抜けているので安心です。



管理栄養士 笠原由美