

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



あざみ胃腸科クリニック

- ▶特集 脂質異常症
- ▶スタッフコラム 炊飯器で簡単チキンライス

- ▶胃と腸の話 コーヒーは本当に胃に悪い？
- ▶食べ物よもやま話 うなぎ

7月7日は旧暦の七夕。日本には奈良時代中国から伝わったと言われています。笹に願いごとを書くのは日本だけの風習ですが、フィンランドやギリシャなど世界各地に天の川にまつわる物語が数多く存在しているそうです。



動脈硬化の原因となる脂質異常症

今年度も3か月を過ぎ、各会社や市町村で健康診断の行われる時期になりました。当院にもこの時期、町健康診断の方、また会社等の検診で異常を指摘された方が多く来院されます。

検診でよく指摘される項目のひとつに脂質異常症があります。

脂質異常症とは血液中に含まれるコレステロールや中性脂肪など脂質の値が異常になった状態で、以前は“高脂血症”と呼ばれていました。脂質異常症は動脈の血管が硬く狭くなる“動脈硬化”と密接な関係があり生活習慣病の一つです。

動脈硬化が起こると血管壁の内側にプラークと呼ばれる脂肪の塊ができ、プラークが大きくなるにつれて血管の通り道が狭くなります。動脈硬化は全身の血管で起きますが特に問題となるのは心臓や脳の動脈です。心臓の血管が狭くなり詰まると狭心症や心筋梗塞に、脳の血管が詰まると脳梗塞を発症します。動脈硬化は長い人だと20～30年かけて進みますがこの間自覚症状はありません。心筋梗塞などを発症して初めて発作などの症状が現れます。

動脈硬化の原因は脂質異常症の他に高血圧・喫煙・肥満・糖尿病などがあり、これらの危険因子が重なるとさらに心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高くなります。



コレステロール・中性脂肪の働き

コレステロールも中性脂肪も実は体に必要な成分で下記のような働きがあります。値が高すぎても低すぎても弊害がありますが、特に高い場合は命にかかわるような重大な疾患をひきおこしやすいため注意が必要です。コレステロールや中性脂肪の治療の目標値は、心筋梗塞や脳梗塞などの既往の有無、高血圧・腎機能・喫煙歴・年齢・男性であることなどの危険性も考慮して設定され、治療が始まります。検診で脂質異常を指摘されたら放置せずすぐに受診しましょう。

【コレステロールの働き】

細胞膜やホルモンや胆汁酸を作る材料になり、次の2種類に分類される。

* HDL(善玉)コレステロール

血管壁にたまった余計なコレステロールを回収し、動脈硬化を抑制する

* LDL(悪玉)コレステロール

全身にコレステロールを運ぶ。増えすぎると全身の血管壁にコレステロールが溜まり動脈硬化を進行させる。

【中性脂肪の働き】

エネルギーの源になったり、体温を一定に保つ働きがある。中性脂肪が増えるとHDLコレステロールを減らし動脈硬化を進行させる。

脂質異常症の診断基準値(空腹時採血)

HDL	40mg/dl 未満	⇒一つでも当てはまっていたら
LDL	140mg/dl以上	
中性脂肪	150mg/dl以上	

脂質異常症です！



閉経後の女性は要注意！

女性ホルモンの一種であるエストロゲンはLDLコレステロールをスムーズに代謝させる働きを持っています。そのため若い女性は同年代の男性に比べ動脈硬化が起こりにくいと言われています。ところが閉経後エストロゲンの分泌が減るとLDLコレステロールや中性脂肪が急激に増え始めます。LDLコレステロールは閉経前より20%位高くなり、60歳代では男性の値を上回るようになります。実際、脂質異常症で治療を受けている患者数は60歳代では女性の方が男性より2.5倍も多くなっています(H26年患者調査より)。閉経後は、心筋梗塞や狭心症など循環器疾患に罹患する女性が急増します。自覚症状がないからといって安心せず、脂質異常症を指摘されたら早めの治療が大切です。



まずは日常生活の改善を。

脂質異常症と診断されるとまず食事療法と運動療法で日常生活の改善に努め、それでも数値が改善しない場合は内服を開始します。日常生活の改善だけで数値が正常化する人もいます。まずは普段の生活を振り返ってみましょう！

1.伝統的な日本食の食事を心がけよう！

日本食は魚や大豆製品、野菜が中心で食品のバランスがとても良いと言われています。牛肉や豚肉の脂肪はLDLコレステロールを増やすのに対し、魚の脂肪にはLDLコレステロールや中性脂肪を減らし、動脈硬化を予防する働きがあります。同様に食物繊維や大豆製品もLDLコレステロールを減らす働きがあるので積極的に食事に取り入れましょう。ただし食塩の摂りすぎには注意！食塩はコレステロールには直接影響しませんが、高血圧を招き、動脈硬化を進行させます。当院には管理栄養士もいます。食事について詳しく知りたい方はぜひご相談下さい！



2.「ややきつい」と感じるくらいの運動を取り入れよう！

ウォーキングやサイクリング、ラジオ体操、水泳(水中ウォーキング)などの有酸素運動を生活に取り入れましょう。一日の歩数が多くなるほどHDLコレステロールが増えるということが分かっています。運動には血圧や血糖値を下げる効果もあると同時に、ストレス解消にも役立ちます。

3.お酒とたばこを控えよう。

アルコールは適量なら良いですが、飲みすぎは中性脂肪を増やします。また喫煙はHDLコレステロールを減らし、狭心症や心筋梗塞のリスクを飛躍的に高めます。アルコールは程々にタバコは今すぐやめましょう。



4.薬は処方通り内服しましょう。

脂質異常症の治療の目的は動脈硬化の進行を抑制し心筋梗塞や狭心症、脳梗塞等を防ぐことです。脂質異常症は自覚症状の乏しい病気なので途中で内服を中断してしまう方がいますが、時々血液検査で数値を確認しながら治療を継続することが大切です。

胃と腸の話

コーヒーは本当に胃に悪い？

コーヒーを飲むと胃が荒れるとか、調子悪い…という方をよく見かけます。「コーヒーが好きなのに飲むと調子悪くなるのでどうすればいいですか？」と質問される方もいます。

私院長もコーヒーは大好きで一日10杯ぐらい飲んでいますが胃は全く大丈夫です。

まず、コーヒーを飲むと胃が荒れるというのは本当ででしょうか。これの答えは“ノー”です。コーヒーによって胃潰瘍になったり、ひどい胃炎になったというのを、私は内視鏡検査で経験したことはありません。少なくとも、コーヒーの成分の中に胃の粘膜を荒らすようなものは特にありません。

それでは、なぜコーヒーが胃によくないという方が多いのでしょうか。周りの人が皆そのように言うのでその様に思い込んでいる方もいるかもしれませんし、中には実際コーヒーを飲

んで、そのたびに調子の悪くなるのを経験している方もいるかもしれません。

あえて言えば、コーヒーの中に含まれる“カフェイン”が胃酸を増やす可能性があり、それが胃もたれなどの不快感になっているかもしれません。しかし、逆に胃酸分泌を増やすということは、消化を助け、胃腸の動きを活発化させることもあるかもしれません。

つまり、“コーヒーは胃に悪い”と短絡的に言う必要はないと思います。コーヒーをこよなく愛する方、コーヒーが無ければ一日が始まらない方、そのような人は今まで通り飲んでいただいで全く構いません。しかし、やはりコーヒーが合わない方は無理はしない方がいいのかもしれませんね。



6・7月院内展示の御案内

ペーパークラフト 作品展

6・7月の2ヶ月間、待合室で下諏訪町在住の吉澤房治氏によるペーパークラフトの作品展を開催しています。
繊細な作品の数々をお楽しみ下さい。



スタッフコラム 炊飯器で簡単チキンライス 看護師 春日文代

【材料(米2合分)】

鶏胸肉	2枚
卵	4個
玉ねぎ(粗みじん切り)	1/2個
ミックスベジタブル	100g
ケチャップ	大さじ4
酒	大さじ2
塩・こしょう・粗びきコショウ	適量

【作り方】

- 1.ポウルに鶏胸肉を入れ、塩小さじ1/3・こしょう少々・ケチャップ大さじ1で揉みこみ15分位おく。
- 2.卵は洗ってアルミホイルでくるむ。
- 3.洗った米を炊飯器の釜に入れ、塩小さじ1と1/2、ケチャップ大さじ4、酒大さじ2を加えて2合の目盛まで水を入れる。
- 4.玉ねぎ・ミックスベジタブル・鶏胸肉・卵をのせて普通に炊く。
- 5.炊き上がったら鶏胸肉と卵を取り出し、ご飯を混ぜ器に盛る。
- 6.鶏胸肉はそぎ切り、卵を盛り付け、粗びきこしょう少々を振ってできあがり！

認知症の人と家族の会 学習会

こんな時どうする？ 心に寄り添う対応の仕方

8月2日(水)
14:00~15:00
参加費:100円
場所:当院待合室

温泉デイサービス:湯けむりのケアマネージャー古内悦子氏を講師に認知症の人への対応の仕方についての学習会を行います。申し込み不要ですのでお気軽にご参加下さい。



食べものよもやま話

7月 うなぎ

今年の土用の丑の日は、7月25日(火)、8月6日(日)です。2回ある年と1回の年とあります。「土用」は立春、立夏、立秋、立冬の前、約18日間を言い、「丑の日」は日づけを子丑寅卯辰巳…と十二支順に数えていった時の丑に当たる日をいいます。夏の土用の丑の日は、立秋の18日前の間の丑に当たる日をいいます。丑の日は災難を受け易い日と言われていて昔から「う」の付くものを食べたり、丑の方角の守護神の黒い色にあやかっけて黒い物を 食べると良いと言われていました。江戸時代、鰻(うなぎ)屋が夏場に鰻が売れなくて困っていたところ、知り合いの蘭学者、平賀源内に「本日土用の丑の日」と看板に書いて店先に出すことを勧められ実行すると、大いに売れたので、他の鰻屋も真似するようになり、「土用の丑の日=鰻の日」の風習が定着したとされています。



鰻は奈良時代、万葉集でも大伴家持が夏痩せした吉田石麻呂に「石麻呂にわれものもうす 夏痩せに良しというもので鰻捕り食(め)せ」と詠った程、昔からスタミナ食材として知られていました。鰻には免疫力を向上させるビタミンA、糖質をエネルギーに変えるのに必要なビタミンB1をはじめ、ビタミンB2、ビタミンE、たんぱく質、脂質、ムチンなど様々な栄養素が充実していて、夏バテ・食欲減退防止には適した食材です。本来天然鰻の旬は、越冬のために十分な栄養と脂肪を蓄えている冬。岡谷では立春の前の1月最終の丑の日を「寒の土用丑の日」として記念日登録しています。鰻の稚魚、シラスウナギが激減したことで鰻の価格が高騰しています。今年は岡谷市でも養殖された鰻が出荷されるというニュースもありましたので、今より気軽に鰻を食べられるようになるといいですね。

管理栄養士 笠原 由美