医療法人 厚生堂
長崎病院
広報誌
2020.01 vol.108

むつみ

当院の理念 私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

脂質異常症とその対策……1･2
部署紹介 4階病棟、5階介護医療院……3
お知らせ……4

新年あけましておめでとうございます。本年が皆様にとって平穏な年となりますことを祈念いたします。また、長崎病院は皆様の健康にお役にたてるよう努力してまいります。

理事長　長崎 孝太郎

脂質異常症とその対策

内科　原 均

血清脂質とは血液を流れるコレステロールや中性脂肪などの脂肪分のことです。

脂質異常症の診断基準を下記の表に示します。

表）脂質代謝異常の診断基準（空腹時採血）＊

LDL コレステロール	140mg/dl以上	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
中性脂肪	150mg/dl以上	高トリグリセライド血症

＊10時間以上の絶食後の「空腹時」とする。

○悪玉の血中LDL-コレステロール（LDL-C）値は140mg/dl以上を高LDL-C血症、
○善玉の血中HDL-コレステロール（HDL-C）値は40mg/dl未満の場合に低HDL-C血症、
○血中中性脂肪（トリグリセライド、TG）値は150mg/dl以上の場合を高TG血症と呼びます。

これらの脂質異常症が持続し、放置していると動脈硬化が進行し、自覚症状を伴わないにも関わらず、突然脳･心血管疾患を発症することがあるため、サイレントキラーと呼ばれています。

脂質異常症を是正するためには、まず食事療法など、生活習慣の改善が必要であり、是正困難な場合は薬物療法が併用されます。

脂質異常症に対する食事療法

1）食事療法の効果

①摂取エネルギー量や糖質摂取量を減らし、体脂肪（内臓脂肪、皮下脂肪）量を減少させると、インスリン抵抗性が改善するためLDL-C、TG値が低下し、HDL-Cが増加し、脂質代謝は改善します。

②動物性脂肪や獣鳥臓物に多く含まれる飽和脂肪酸やコレステロールを過剰に摂取するとLDL-Cは上昇し、摂取を控えると低下します。

③2週間毎日鶏卵3個を食べる負荷試験が実施された結果、血中LDL-C値が上昇した人は35％で、他の65％の人のLDL-C値は不変でした。コレステロール摂取量が多いと血中LDL-C値が高くなる人と、変化しない人が遺伝的に決まっていることが示されています。

④食物繊維や食物ステロール[注1)]の摂取量を増やすと腸管からのコレステロールの吸収が阻害されるため、血中LDL-C値は低下します。

⑤トランス脂肪酸[注2)]にはLDL-Cを増加させ、HDL-Cを低下、インスリン抵抗性を悪化させる作用があるため、注意が必要です。

⑥脂質、糖質を制限すると肝臓でのTG合成が減少するため、血中TG値は低下します。

⑦血中TG値を増加させる因子は肥満、飲酒量の過剰、甘味食品（砂糖、果糖）の過剰摂取、運動不足です。

⑧n-3系多価不飽和脂肪酸[注3)]の摂取量を増やすと、肝臓でのTG合成が抑制され、血中TG値が低下し、血液の流動性も改善するため、心筋梗塞･脳梗塞の予防効果が期待されます。

⑨血中HDL-C値を増加させる因子は女性ホルモン、有酸素運動、適度の飲酒、緑黄色野菜です。逆に減少させる因子は喫煙、肥満、高血糖です。閉経後の女性は要注意です。

2）脂質異常症に対する食品選びのポイント

①穀類では白米よりも麦飯、玄米、七分づき米（胚芽精米）、雑穀類、また白パンよりも全粒パンなどのほうが、食物繊維を多く含むために推奨されます。

②飽和脂肪酸とコレステロールの多い獣鳥類の内臓（レバー）、牛バラ、豚バラ、プロセスチーズやコレステロールの多い鶏卵（卵黄）、魚卵、イカ類、煮干などの摂取を控えて下さい。

③獣鳥肉類に含まれ、室温で固形となる脂肪は飽和脂肪酸の含有量が多いため、脂肪の少ない赤身を加熱して脂肪分を少なくして、調理しましょう。ココナッツ油は飽和脂肪酸が多いため、過剰摂取には要注意です。
④オリーブ油やサフラワー油に多く含まれる一価不飽和脂肪酸は血清脂質を改善し、冠動脈疾患発症を抑制することが知られています。
⑤魚介類を選ぶときは、n-3系多価不飽和脂肪酸[注3]が多く、コレステロールの少ない食品を選びましょう。逆に、魚卵、子持ち魚はコレステロールが多いので、摂り過ぎないように注意して下さい。

3)食事療法を効果的に行うために

●体重や血清脂質などの目標値を把握し、定期的に測定評価して食事内容を修正して下さい。
●減量中には筋肉量を減らさないために運動療法を併用しましょう。

脂質異常症に対する運動療法

1)運動療法の効果

●運動療法は体力を維持もしくは増強させ、健康寿命を延伸させます。
●身体活動量の多い人ほど、心疾患やがんによる死亡率だけでなく、すべての死因を含めた死亡率が低いと報告されています。
●インスリン感受性や耐糖能を改善し、糖尿病発症のリスクを下げ、高血糖を改善します。
●精神的ストレスや認知機能の低下を抑制し、認知症を予防します。
●身体活動の不足は体脂肪の増加(肥満)、脂質異常症、メタボリックシンドローム、高血圧、糖尿病、耐糖能異常、血管内皮機能障害、体力低下などと関連し、冠動脈疾患や脳梗塞などの動脈硬化性疾患の危険因子となります。
●座位行動の多い生活(座りっぱなしの生活)も動脈硬化性疾患の危険因子です。

●ウオーキングや速歩、水泳、エアロビクスダンスなどの有酸素運動により、身体活動量増加を実践することによって、全身持久力を高め、維持することは、動脈硬化性疾患発症予防・治療のための根本的な手段となります。
●スクワットやウエイトトレーニングなどのレジスタンス運動はサルコペニア[注4]、フレイル[注5]やロコモーティブシンドローム[注6]の予防になります。

2)運動のすすめ方

●元気であると感じる時だけ運動する。
●発熱・不眠などの体調不良、平時の心拍数より20拍/分以上高い場合などはその日の運動を中止する。
●運動は食直後を避け、食前または食後2時間以降に行うことが望ましいとされています。
●座りがちな生活を送っている人や高齢者は運動に関連した事故の発生リスクが高いため、徐々に身体活動レベルを上げるように心掛ける必要があります。
●何らかの疾患で、主治医がいる場合は運動に関する相談をして、注意点を遵守して実行して下さい。

脂質異常症に対する薬物療法

●生活習慣の改善努力後もなお脂質管理が不十分な場合には薬物療法が併用されます。
●冠動脈疾患の既往がある場合は基本的に薬物療法が必要であり、血中LDL-C値を100mg/dl未満を目標に管理します。
●高LDL-C血症に対する第一選択薬としてスタチンが推奨されます。単剤でLDL-Cの管理が困難な場合は、併用法(エゼチミブ、PCSK9阻害剤など)が考慮されます。
●血中TG値が500mg/dl以上の著明な高TG血症では急性膵炎の発症リスクが高くなるため、薬物療法が併用されます。

注1:植物ステロール は、植物の細胞構成成分の一つです。ヒトでは植物ステロールを摂取しても消化管からほとんど吸収されません。植物ステロールをコレステロールと同時に摂取すると、コレステロールの吸収が抑制されます。植物ステロールは野菜、果物、穀類、豆類に含まれており、老化や生活習慣病を防ぐ効果があります。

注2:トランス脂肪酸 は不飽和脂肪酸の1種で、天然の植物油にはほとんど含まれていません。
植物油を人工的に水素添加して硬化させたマーガリン、ファットスプレッド、ショートニングなどに含まれています。従って、菓子パン、ケーキ、ドーナツ、クッキー、スナック菓子、生クリームなどにも含まれ、他にフライドポテト、ビスケットといった食品中にも含まれている可能性があります。
わが国ではトランス脂肪酸の含有量の表示義務はありませんが、各食品中の含有量は企業努力により低下してきています。
植物油を200℃以上に加熱するとトランス脂肪酸に変化する可能性があり、家庭での調理においても注意が必要です。

注3:n-3系多価不飽和脂肪酸 にはエイコサペンタエン酸(EPA)、ドコサヘキサエン酸(DHA)、α-リノレン酸などの種類があります。EPAはサバやイワシなどの青魚、キンキ、マグロの脂身、海獣肉などに多く含まれます。DHAは、マグロの脂身、サバやサンマなどの青魚、ブリやハマチなどに多く含まれます。α-リノレン酸はエゴマ油、亜麻仁油などに多く含まれ、生体内でDHAやEPAに代謝されます。食生活の変化で魚をあまり食べなくなったことが影響して、日本人のn-3系脂肪酸の摂取量は減少傾向にあります。
n-3系脂肪酸は、肝臓内での中性脂肪(TG)合成を抑制して、血中のTGを低下させ、細胞膜に取込まれて抗血栓作用などがあるため、結果として高血圧や心疾患などの生活習慣病の予防や改善につながります。

注4:サルコペニア 加齢に伴い筋力や骨格筋量が低下して、転倒、要介護などのリスクが高くなった状態。

注5:フレイル 加齢とともに臓器予備能力が低下し、外的なストレスに対して肉体的、精神的、社会的に虚弱になった状態。

注6:ロコモーティブシンドローム 骨・関節・筋などの運動器の障害によって、移動能力が低下し、生活の自由度が低下する状態。

注5、注6 は本誌106号特集をご参照下さい。

部署紹介

看護部

4階病棟

主任　福本 てるみ

4階病棟は、病床数45の医療療養病棟です。この病棟は、急性期医療の治療を終えても、引き続き医療提供の必要度が高く、病院での療養が継続的に必要な患者様を対象に利用して頂く病棟です。

4階病棟は、在宅、施設での生活が困難で、ある程度の医療提供が必要な方を対象に対応しており、急性期病院での治療を完了した患者様で自宅療養を行うにはご本人および家族共に不安を抱えていらっしゃる長期療養を必要とする患者様に対して、医療・看護・介護・リハビリなどを行っています。医師・看護師・医療ソーシャルワーカー・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・管理栄養士・薬剤師・ケアマネージャーなどが患者様にとってより良い医療が提供できるようチームで取り組んでいます。

長期療養の患者様が多いので、患者様だけでなくそのご家族とも信頼関係が築けるように、コミュニケーションを取り、何でも言いやすい雰囲気を作れるよう心がけています。また、患者様の誕生日には、スタッフ皆で歌を歌うなど、とても明るく笑顔たくさんの病棟です。デイルームには広島東洋カープの掲示板があり、シーズン中はとても盛り上がっています。スタッフ同士も仲良く、団結して毎日の業務を頑張っています。

〈デイルーム　カープ掲示板〉

5階介護医療院

主任　安永 裕子

2019年度4月より、長崎病院5階は『I型介護医療院』に転換しました。病院内にはありますが、施設の扱いとなります。施設基準でみると、介護医療院のなかで最も医療が必要な方が入所されています。基本的には、ご入居は終身ではありません。入所者様の状態を見ながら、今後の療養先をご家族・施設スタッフと検討し、施設の申込みをしていただいています。症状によっては一般病床や療養病床へ転床していただくことがあります。『生活の場』としての機能をもつ介護医療院では、4人部屋でもパーティションで仕切られおり、プライバシーが守られる点が特徴のひとつです。

5階では、原点に立ち返り、どのような入所者様であっても生命の尊厳と人格（個性）を尊重する看護・介護を提供するという方針を掲げ、医療よりも介護を多く必要とされるなかで自宅退院や施設入所までの間を精神的・身体的に快適に過ごせるよう一人ひとりに合ったサービス計画書を作成し、それに基づいて看護介護を提供しております。ご家族や医師・看護師・ケアワーカー・リハビリ・栄養士・ケアマネージャーが集まり話し合いの場も設けています。

季節ごとのレクレーション（運動会、敬老の日、豆まき、音楽会など）や誕生日の歌のプレゼントなど、入所生活の活性化に繋がるような年間行事も行っています。入所者様、ご家族様が安心して入所生活が送れるようスタッフ同士連携をとりながら日々のケアに努めていきたいと思っています。

〈レクレーション光景〉

お知らせ

糖尿病教室
『糖尿病をよく知ろう』
糖尿病と上手に付き合いながら暮らしていくために

日　時：2月15日(土)13:15～14:45
場　所：長崎病院ヘルスケアセンター 1階
演　題：1. 網膜症、腎症を予防するために
講師：医師 古森佑美
2. 薬物療法の注意点
講師:糖尿病療養指導士 薬剤師 佐原登紀子

生活習慣病予防教室
『健康寿命を延ばすために出来ること!』
自宅の味噌汁の塩分を塩分計を使って測ってみましょう
減塩のコツを学びましょう

日　時：3月27日(金)14:00～15:30
場　所：三篠公民館
TEL&FAX 082-23-3077
演　題：管理栄養士による減塩教室(於 調理室)
講師:長崎病院 管理栄養士

三篠公民館に予約が必要です

禁煙治療を始めませんか？ ※詳しくは外来受付までお問い合わせ下さい。予約制

外来担当医表

診療時間 午前8:30～12:00／午後2:00～5:30

		月	火	水	木	金	土
午前	内科【第1診察室】	住田	長崎	原	住田	長崎	原
午前	内科【第2診察室】	松本(第1週)／原(第2・3・4・5週)	古森	香川	中村	香川	住田(第1・3週)／香川(第2・4週)／古森(第5週)
午前	皮膚科・熱傷【第3診察室】	蓮沼	入福	入福	*玉理／渡邉	山崎	松原
午後	内科【第1診察室】	熊谷	中村	古森	熊谷	中村	古森(第1・3週)／熊谷(第2・4週)／中村(第5週)
午後	内科【第2診察室】	〈儀賀 神経内科〉			〈金谷 神経内科〉	*〈箱田 リウマチ・痛風〉	
午後	皮膚科・熱傷【第3診察室】	浪花	*水野／戸田	*入福／蓮沼	高萩	*沼田／岩本	長崎 熱傷のみ

○熱傷(やけど)は全日診療しています。皮膚科は　で塗ってある日です。
○*診察週が変動しますので事前にお問い合わせください。
○〈　〉は専門外来です。
○都合により急遽担当医が変更する場合がございます。

2020年1月1日現在

長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

長崎病院
- 内科(循環器・呼吸器・糖尿病・リウマチなど)
- 皮膚科・熱傷センター
- リハビリテーション(理学療法・作業療法・言語療法)

☎082-208-5801(代)

長崎病院ヘルスケアセンター
(人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設)
☎082-208-5791(代)
- 訪問看護ステーション ながさき

☎082-503-3236(担当:久保田)

みささ文化ビル
- トータルヘルスセンター HOPE
(厚生労働省指定 運動療法施設)

☎082-238-1756
- 居宅介護支援センター

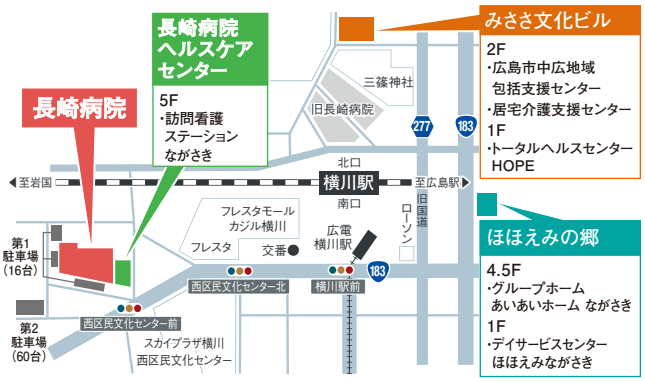
☎082-230-8181(担当:滋野)

ほほえみの郷
- グループホーム
あいあいホームながさき

☎082-532-6636(担当:荻原)
- デイサービスセンター
ほほえみながさき

☎082-532-6630
(担当:安永・梶谷)

基本方針
1. 患者様の生命の尊厳と人権を尊重します
2. 常に新しい医学・医術の研鑽に励み、良質な医療サービスに努めます
3. 明るく清潔で快適な医療施設を整えます
4. 思いやりの医療・看護・介護を目指します
5. 健全な経営を基盤とし、患者様や家族の皆様及び職員に満足される医療機関となるよう努めます
6. 可能な限り患者様のライフスタイルにあった自立した生活ができるよう努めます

患者様の権利
1. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
2. 病状や治療について十分な説明を受ける権利
3. 検査・治療の選択について自らが決定する権利
4. 診療に関わる個人情報の保護を受ける権利
5. 診断や治療について、他の医師の意見を求める権利(セカンドオピニオン)
6. 健康増進・疾病予防を行うための健康教育を受ける権利

医療法人 厚生堂
長崎病院
〒733-0013 広島市西区横川新町3番11号
[JR横川駅 南口より西へ300m、西区民文化センター向い]
駐車場完備
TEL 082-208-5801(代)
FAX 082-208-5821
診療時間 午前8時30分～12時/午後2時～5時30分　休診日 日曜日・祝祭日
http://www.nagasaki-hp.jp　長崎病院 広島　検索