医療法人 厚生堂
長崎病院
広報誌
2023.7 vol.129

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
糖尿病教室について……3
お知らせ……4

脂質異常症とその対策

内科医師　原 均

血清脂質とは血液中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。

コレステロールは細胞膜の構成成分でもあり、副腎や性腺ホルモンの原料としても利用されている重要な物質です。

食事から摂取されたコレステロールは腸管から吸収されて肝臓に運ばれ、また肝臓でも酵素的に合成され、肝臓から全身へと、**LDL-コレステロール**という形で血管内に分泌され、全身に供給されています。

HDL-コレステロールは末梢の余剰コレステロールを肝臓に逆転送する作用があるため善玉のコレステロールと呼ばれています。

中性脂肪は食事中の脂肪が腸で吸収されて血液中に移行したものと、肝臓に取り込まれた脂肪が再び血液中に分泌されたものなどが存在します。中性脂肪は「体内にエネルギーを貯蔵する」という大切な役割を担っています。

脂質異常症の診断基準を下記に示します。

- **LDL-コレステロール（LDL-C）**値は**140mg/dl以上**を**高LDL-C血症**、
- **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。

脂質異常症が長期に持続すると、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、心筋梗塞や脳梗塞などの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**とも呼ばれています。

脂質異常症を是正するためには、食事療法や運動療法など、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。

A）脂質異常症に対する食事療法

1）食事療法の効果:LDL-コレステロール

①摂取エネルギー量を減らして、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。

脂肪1gのエネルギー量は**9kcal/g**であり、アルコール1gのエネルギー量は**7kcal/g**、糖質1gのエネルギー量は**4kcal/g**です。

従って、脂肪類やアルコール類の摂取量を減らすことが効率に摂取エネルギー量を減らすことになります。

②まずは夕食を現在の量より減らしましょう。

日本人は、朝食や昼食より夕食をたくさん食べる傾向があります。朝食や昼食でとったエネルギー量は消費されますが、夕食で取り過ぎた余分のエネルギーは身体のなかに蓄えられ、肥満の原因となります。また、朝食や昼食を抜いて、夕食をたくさん食べてしまうと逆効果です。

③夕食後の飲食を避けましょう。

せっかく夕食を減らしても、その後に食べてしまっては意味がありません。夕食後の間食や、酒席の後の夜食などはなるだけ避けましょう。

④和食はご飯と魚や大豆製品、野菜類などで塩分が多くなる傾向があります。洋食は油を使う料理が多くなり、高カロリー化となる傾向があります。

⑤動物性脂肪や獣鳥肉類はコレステロールを多く含む食品であると同時に、特に牛肉に多く含まれる**飽和脂肪酸は食後にコレステロールに変化しますので、調理時に牛脂を減らすことが望まれます。コレステロールを過剰に摂取**すると血中LDL-Cは上昇し、摂取を控えると低下します。

⑥**2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。このように、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、余り変化しない人が遺伝的に決まっている可能性が指摘されています。従って、健診などで血中**LDL-Cが高値**と判定された方は食生活に注意が必要です。

⑦**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。

注1：植物ステロール は、植物の細胞構成成分の一つで、野菜、果物、穀類、豆類に含まれており、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は抑制されます。

⑧**トランス脂肪酸**[注2)]にはLDL-Cを増加させ、HDL-Cを低下させる作用があります。

> **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**などにも含まれています。

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。

例）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、注意が必要です。例えば、家庭で餃子を作り、フライパンに植物油を引いて、餃子の皮を焦がすと、植物油は悪玉のトランス脂肪酸に変化してしまうので、要注意です。

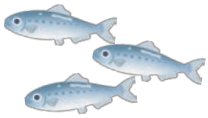
⑨植物油にはコレステロールは含まれず、血中コレステロール値に影響しません。（唯一の例外はココナッツ油）

2）食事療法の効果：中性脂肪（TG）

①**脂質、糖質、アルコール飲料を制限**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。

②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。従って、血中の中性脂肪値が高い方はこれらの食品の摂取量を減らし、運動してTGを消費することが必要です。

③**n-3系多価不飽和脂肪酸**[注3)]の摂取量を増やすと、肝臓のTG合成が抑制され、血中TG値は低下し、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。

> **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、サケ、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系多価脂肪酸は、肝臓内での中性脂肪（TG）合成を抑制して、血中のTG値を低下させ、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。

3）食事療法の効果：HDL-コレステロール

①**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。閉経後の女性は脂質代謝異常に関する注意と対策が必要です。

4）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**赤身肉**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**は植物油ですが、**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。

5）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。

B）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、脂質代謝ではTGがエネルギー源として消費されるため、血中TG値が低下し、**それに平行して血中HDL-C値を増加させます。**

●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。

●運動習慣を持つと、インスリン感受性や耐糖能が改善し、糖尿病発症のリスクを下げ、高血糖を改善します。

●運動習慣の持続は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。

C）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（冠形成術：ステント治療など）のある場合**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**スタチン製剤**が推奨されます。単剤でLDL-Cの管理が困難な場合は、併用薬（エゼチミブ、PCSK9阻害剤など）が考慮されます。

●血中TG値が高値で食事療法や運動療法によっても高値の場合、特に500mg/dl以上の著名な高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。

日本動脈硬化学会　脂質異常症診療ガイド2018年版より改変

本年度より再開しました

糖尿病教室について

健康教室運営委員会

糖尿病は昔から知られている病気ですが、近年では食生活の西洋化、運動不足、ストレスの増加、高齢化などによって、糖尿病のある人やその予備群は全国で 2,000 万人とも言われています。（「令和元年国民健康・栄養調査」より）

糖尿病はどこか痛いとか苦しいとかいった症状があるわけではなく、合併症がすすむまで症状が出にくいため、治療をおろそかにしてしまうと恐ろしい合併症が現れるやっかいな病気です。

しかし、日々の生活の中で、血糖、血圧、脂質代謝を良くコントロールし、適正な体重を保ち、禁煙を続けることによって、糖尿病のない人と変わらない寿命と日常生活の質（QOL）を実現することができます。

そのためには、**糖尿病のある方ご自身が自ら治療に取り組み、自己管理を続けていくことが大切**になります。患者さんご自身が主治医となって、医師やスタッフと相談しながら、食事療法、運動療法そして薬物療法を行っていくのです。食事療法と運動療法の実施を前提に、薬の種類や量が決められています。薬の効果を維持するためにも、適切なエネルギー量の食事と続けられる運動を行いましょう。

長崎病院では、年４回程度、糖尿病教室を開催しています。糖尿病への理解を深めてもらえるように、医師、薬剤師、看護師、管理栄養士、臨床検査技師、理学療法士、保健師、それぞれの専門性を活かして携わっています。

糖尿病のある方やそのご家族はもちろん、健康診断を受けて結果が気になっている方など、糖尿病に関心のある方はどなたでも参加できます。是非、気軽にいらっしゃいませんか。

糖尿病について正しい知識を学んで、糖尿病と上手に付き合っていきましょう。

例えば・・・

医師
- 糖尿病合併症とその予防
  脳卒中・心筋梗塞・足壊疽を予防するために、網膜症・腎症を予防するために
- 糖尿病を克服した人たちから学ぶこと

薬剤師
- 薬物療法の注意点

看護師
- フットケア・歯周病

理学療法士
- 糖尿病の運動療法
- 歩こう会

管理栄養士
- 糖尿病の食事療法
- 糖尿病食を実体験する会

体験コーナー
臨床検査技師
・血糖測定

診察の時間では
相談できなかった
あんなこと♪こんなこと♪
医師やスタッフと
話せるチャンス!

糖尿病教室のご案内

何度でも参加OK

お知らせ	長崎病院ホームページ 広報誌「むつみ」 長崎病院内掲示板ポスター
日　　時	年４回程度　土曜日の午後
場　　所	長崎病院ヘルスケアセンター1F
参 加 費	原則無料 （糖尿病食体験会など実費が必要な回もあります。）
申　　込	予約制
申 込 先	長崎病院外来受付
電　　話	082-208-5801（糖尿病教室担当）

＊広島市高齢者いきいき活動ポイント対象講座です。
＊新型コロナウィルス感染拡大など諸事情により、開催を中止、変更させていただく場合があります。

お知らせ

新型コロナウィルス感染拡大防止のために

皆様へのお願い

- せきや熱などのかぜ症状のある方は、必ずご来院前に電話でご連絡をお願いします。
- 受付時、発熱・風邪症状がある場合、または4日以内に37.5度以上の発熱が1回でもあった場合には診療時間を限らせていただく場合がございます。
- 来院される患者さん・他全ての皆さま、マスクの着用をお願いします。
- 入院患者さんとの面会及びビデオ面会は予約制となっています。ご希望の方は事前にご連絡下さい。

糖尿病教室

日時：8月19日（土） 13：30～15：00

場所：長崎病院ヘルスケアセンター1階

演題①

「糖尿病を克服した患者さんから学ぶ」

講師　長崎病院 糖尿病専門医　原 均

演題②

「糖尿病の食事療法」

講師　長崎病院 管理栄養士　東 成美

お申込みが必要です。ご希望の方は外来受付まで。

〈お詫び〉vol.128号 ユニフォーム紹介で職種表記に誤りがありました。言語療法士と記載しておりましたが正しくは「**言語聴覚士**」です。

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〈循環器〉	長崎院長	山下〈糖尿病〉	住田〈循環器〉	長崎院長	原〈糖尿病〉
午前	内科【第2診察室】	原〈糖尿病〉	古森〈糖尿病〉	中村〈呼吸器〉	香川〈呼吸器〉	香川〈呼吸器〉	住田（第1・3週）／熊谷（第2・4週）／古森/山下（第5週）
午前	皮膚科・熱傷【第3診察室】	蓮沼	鍋島	鍋島	鍋島	鍋島	柳田（第1・3・5週）／石田（第2・4週）
午後	内科【第1診察室】	熊谷〈リウマチ〉	中村〈呼吸器〉	古森〈糖尿病〉	熊谷〈リウマチ〉	山下〈糖尿病〉	山本〈循環器〉
午後	内科【第2診察室】	山本〈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	鍋島	坂本	*岸／坪井	岸	休診

・都合により担当医が変更する場合がございます。　・〈　〉は専門分野です。　・*診察週が変動しますので事前にお問い合わせください。

2023年7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

- **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）

基本方針

1. 患者さん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、患者さん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. 可能な限り患者さん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

患者さんの権利

医療法人厚生堂は患者の権利に関する「リスボン宣言」にのっとり、信頼される医療の提供を目指します。

1. 個人の尊厳を守るための支援を受ける権利
2. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
3. 病状や治療について十分な説明を受ける権利
4. 検査・治療の選択について自らが決定する権利
5. 診療に関わる個人情報の保護を受ける権利
6. 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）
7. 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

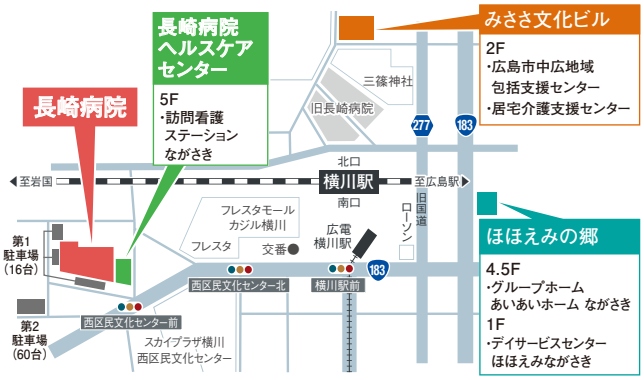
〒733-0013 広島市西区横川新町3番11号

［ 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