



# めぐみの風

宮本整形外科病院 広報誌 平成27年5月発行

医療法人 社団 恵風会 宮本整形外科病院 広報委員会  
TEL (086) 272-1211 / FAX (086) 271-5554

<http://www.miyamoto.or.jp/>

## ご挨拶

総師長 矢本清美

昨年の診療報酬の改定で、医療機関の機能分化が問われ、当院は地域包括ケア病床をもつ地域に密着した病院として機能することを選択しました。一般病床60床の中に包括ケア病床を20床持ち最長60日の入院期間内にリハビリを中心在宅に向けての退院支援を行っています。

在宅復帰を目標に、医師・看護師・理学療法士・ソーシャルワーカー・薬剤師・管理栄養士などが協働し介護支援専門員と支援しますが、在宅退院が困難な場合は関連のサービス付き高齢者住宅や介護福祉施設のご紹介をさせて頂いています。また、医療必要度が高く在宅や施設への退院が困難な方には今まで通り療養病棟をご紹介させていただきます。

私たちは、患者様やご家族の方と共に相談しながら患者様の病状や生活環境を踏まえ最適な療養環境の提案が出来るように地域との連携を図っていきたく思っています。病院の理念である「やさしい病院」を目指して地域の皆様に安心・安全・安楽の医療・福祉・介護サービス提供が行えるようにしていきますのでよろしくお願い致します。

### 病院の理念

患者様が安心して医療を受けることができる  
やさしい病院を目指します。

### 基本方針

- 患者様の人間としての尊厳、人権、プライバシーを守り、快適な療養環境を提供します。
- 専門職としての自覚を持ち、常に最良の医療を提供できるように技術や知識の習得に努めます。
- チーム医療の推進により医療の質の向上を目指します

### 患者様の権利

- ① 患者様には常に1人の人間として人格を尊重され医療提供者と協力関係を築きよりよい医療を受ける権利があります。(パートナーシップ)
- ② 患者様には常に公平に医療を受ける権利があります。
- ③ 患者様には原則自分の医療を決定する権利があります。
- ④ 患者様には医療の内容、治療方針、検査内容、危険性などについてわかりやすい言葉で説明を受ける権利があり、且つ他の医師に意見を求める権利があります。(セカンドオピニオン)
- ⑤ 患者様には不当に拘束をされたり苦痛を与えられたりすることなく病状等に応じて専門的な対応と援助を受ける権利があります。
- ⑥ 患者様には原則プライバシーを侵害されない権利があります。
- ⑦ 患者様にはご自分の診療録の開示を求める権利があります。



# 脂質異常

## “高脂質血症”と言われました

宮本整形外科病院 顧問

木畑正義

脂質異常症、LDL-Cが多い、中性脂肪(トリグリセライド/TGと略す)が多い、血液ドロドロなどとの説明もありました。そういわれても、あまり驚く方は少ないのでは。忽ち、痛い、苦しいなどの症状に繋がるものでないからでしょう。然し、これが原因で動脈硬化を促進すること、そして、悪くすると、心筋梗塞、脳梗塞に罹るかも、という話も、よく知っています。残念なことですが、知ってはいても、その辛さ、苦しさ、悔しさは、実際に自分に発症するまでは、実感がないので、ややもすると、他人ごとと思っています。

そこで、少しだけ、難しい話になります。脂質、即ち油であるコレステロール(Cと略す)、TG(その他、リン脂質、脂肪酸)は蛋白質の助けで、血液(血清)に溶けた状態で存在します。これをリポ蛋白といい体中を自由に巡っています。LDL(低密度/比重リポ蛋白)に載っているCをLDL-Cといいます。悪玉といわれるものです。一方HDL(高密度/比重リポ蛋白)に載っているのが、HDL-Cで善玉です。TGは、VLDL(超低密度/比重リポ蛋白)に載り、また、乳糜(ニュービ)(牛乳を想像して下さい)として存在します。

高脂質血症とはこれらリポ蛋白が異常に多く血液中に増えている状態です。何故増えるかは患者さんにより背景や理由が異なります。基本として、食べ過ぎで脂質やTGの原料になる炭水化物の摂り過ぎです。そして一方、重要なのは、増えたりポ蛋白を処理する段取りの不具合、即ち、代謝機能が不十分(代謝異常という)のため、です。

摂り過ぎは、扱て置き、処理の不具合は、遺伝性、家族性が原因であることが多く、(例えば家族性高C血症/LDL-C血症は500人に1人と推定)治療が難しい例が多いのです。一方糖尿病や病的肥満に合併する場合は、主にインスリンの働きが悪いため、リポ蛋白の処

理がうまくいかないためです。甲状腺ホルモン、副腎皮質ホルモン、成長ホルモンなどの諸々のホルモンの影響、自律神経機能失調などと複雑因子も関わります。閉経に伴う、女性ホルモン欠乏も強い影響があります。これらの場合元々の病気の治療を優先します。いずれも簡単ではありません。

LDL-Cは肝臓で処理されますが、血液に過剰にある分を、動脈のマクロファージ(大貪食細胞)が取り込み、そのまま、動脈に居座ります。プラーク形成で動脈硬化(粥状硬化)の始まりです。皮膚、眼瞼、アキレス腱などに貯まるのは黄色腫といえます。

VLDLや乳びのTGは脂肪組織を作り、皮下、や内蔵周囲に貯まります。更に、肝臓や、膵臓、腎臓などの細胞に蓄積するので、厄介です。肝細胞への蓄積は、脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝癌につながります。60兆個ともいわれる我々の体の細胞はおのおの機能を維持するための巧妙な仕組みを持って、1個ずつの単位で生きている事が、最近の研究でより明らかになりつつあります。そして、その活動は血液から供給される成分に頼っている事は、言うまでもないのです。脂質過多の血液では細胞も死にもの狂い。

今から3-40年前はLDL-Cが多いため、目の前で無念な結果になる患者を多く経験しました。現在、多くのスタチンが、使われ、略、解決しました。ゆえに、スタチンは我が国の遠藤章が世界に先駆けて発見したものです。頑固な高LDL-Cの場合、血液浄化療法が行われます。5歳からこの治療を続け、40年以上、結婚もし、今日まで普通の生活をしている女性がいます。勿論、TGの調節にも薬剤は格段に進歩しました。

高脂質血症には、一人一人にあった、対応を丁寧にしましょう。忘れないうちに、追加です。動脈硬化の進み具合は、頸動脈超音波検査を御受けになることを。



# 定について

## 予防するためにできること

管理栄養士

京野 晴子

気付きにくい病気ですが、予防することができます。

ステップ1から4まで順番に進み、予防するための力をつけてください。

### ステップ 1

チェックしてみましょう。あなたは脂質異常症になりやすいでしょうか？

心当たりがある項目が多いほど脂質異常症になる危険が高いですよ。

- 家族に脂質異常症や動脈硬化症の人がいる。
- 高血圧または境界型血圧である。
- お酒をよく飲む。
- 痛風がある。
- 女性で、閉経している。
- 肥満傾向である。
- 日常的にあまり歩かない。
- 糖尿病である。あるいは血糖値が高めだと言われた。
- 肉や脂っこい食べ物が好き。
- 甘いものや乳脂肪製品(生クリームや洋菓子)、果物が好き。

### ステップ 2

脂質異常症を予防しましょう。原因は、体質、環境など色々ありますが、まずは食事のコントロールが大切です。脂質異常症を防ぐ食事の基本6項目を守りましょう。

- ①「栄養バランスのよい食事」をとること。
- ② 食べ過ぎに注意して、適正な体重を保つこと。
- ③ あぶらの質やとりすぎに注意すること。飽和脂肪酸(おもに動物性脂肪)1に対して不飽和脂肪酸(おもに植物性脂肪や魚のあぶら)を1.5~2の割合でとること。
- ④ 動脈硬化を防ぐ抗酸化食品の代表の野菜摂取を心がけ、ビタミン、ミネラル、食物繊維をしっかりとること。
- ⑤ 高コレステロールの人は、コレステロールを多く含む食品を控えること。
- ⑥ 中性脂肪の高い人は、砂糖や果物などの糖分と、お酒を減らすこと。

### ステップ 3

運動しましょう。脂質異常症の予防のために、食事とらんで重要なのが運動です。ストレスは脂質異常症に悪影響を及ぼし、運動はその解消にも役立ちます。酸素をたくさん消費しながら行う有酸素運動が効果的です。チャレンジできそうな有酸素運動はありますか？

おすすめの有酸素運動は……。

- ウォーキング
- 水中ウォーキング
- 軽いジョギング
- サイクリング
- エアロバイク
- ゆっくりペースの水泳
- クロスカントリースキー



### ステップ 4

禁煙しましょう。たばこに含まれるニコチンは、心臓に負担をかけます。また、中性脂肪の原料となる血液中の遊離脂肪酸を増やす作用も持っています。さらに、たばこを吸うと、血液中のコレステロールが酸化されて粥状動脈硬化が進行することや、善玉のHDLコレステロールの濃度が低くなることも知られています。これらはいずれも動脈硬化を促進します。動脈硬化は心臓病や脳卒中の原因となりますので、なるべく早く禁煙することをおすすめします。

禁煙



NO SMOKING



# 社会福祉法人 恵風会

おひとりお一人、  
そしてご家族の  
安心・安全・安息に  
総合力で  
お応えします。



充実した在宅サービス・施設サービスが揃っている  
社会福祉法人恵風会の**高齢者**相談窓口を開催いたしております。

**日時** 毎月第3金曜日 午後2時～3時

**場所** 岡山ふれあいセンター 岡山市中区桑野715-2

**近日の日程は** 5月15日(金)・6月19日(金)・7月17日(金)

お気軽にお越しください。

**お問い合わせ**

**TEL (086)277-2706**

加藤・藪本

## 宮本整形外科病院からの お知らせ

### ●ジャズコンサートを開催しました。

ジャズはもちろん、聴き馴染みのある曲の生演奏の鑑賞、また最後は“ふるさと”を皆で合唱し、楽しいひとときを過ごしました。

雨の中、お越しいただいた地域の皆さまありがとうございました。

来春も予定しております。是非、ご参加ください。



### ●4月より外来診療担当医師の変更があります。 下記の表でご確認ください。

#### 本院外来診療時間

	午前	午後
整形	月～金 9:00～12:00	月～金 15:00～18:00
	土 9:00～12:00	土 午後なし
内科	月・水・木 8:45～12:00	月・水・金 16:00～18:00
	火・金 9:00～12:00	火・木 15:00～18:00
	土 8:45～12:00	土 午後なし

※午前の受付は8:30～になります。

※診療時間が変更となる場合がありますので、ご注意ください。よろしくお願いいたします。

#### 本院外来診療担当医師

	月	火	水	木	金	土
本 整 形	午前 横山/織田	宮本	横山	堅山	堅山	宮本
	午後 外来担当医	宮本/堅山	和気	横山	和気	—
本 内 科	午前 石岡	坂口	石岡/木畑	石岡	坂口	石岡
	午後 坂口	金森	坂口	木畑	坂口	—

#### 本院所在地

岡山市中区国富4-2-63

☎(086)272-1211 FAX(086)271-5554