

K-style

川崎医科大学附属病院 広報誌

[特集] 脂質異常症

- 園尾病院長による年頭所感
- 診療科紹介 腎臓内科
- 脂質異常症と食事について
- 病院の疑問解消!あれこれ
- 連携医療機関のご案内

年頭所感

川崎医科大学附属病院
病院長 園尾博司



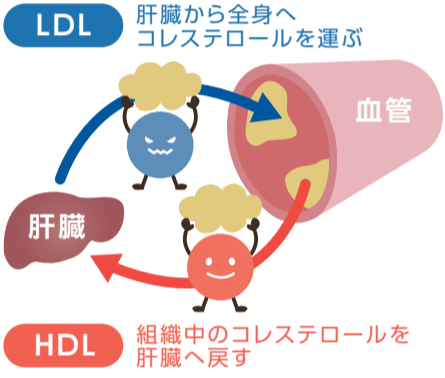
マスクをつけても笑顔を忘れず

新年おめでとうございます。本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。
本年も当院は新型コロナウイルス感染症対策に万全を期し、「医療は患者のためにある」という病院の理念を貫き、職員一丸となって患者さんの診療に誠心誠意努めて参ります。
新型コロナウイルス感染症(以下、新型コロナ)は、川崎学園創立50周年記念行事をはじめ、学会、医療連携懇話会など私たちの大切な催しを奪ってしまいました。現在は感染拡大を防止するため、インターネットを利用した教育、勉強会、会議などを行い、医療の停滞がないよう懸命に取り組んでいます。
良い医療を行うには、良好なコミュニケーションが不可欠です。しかし、コロナ禍で会話が少なくなり、マスクで表情が見えにくくなっています。こんなときこそ、丁寧な説明と心からの笑顔を大切に、安心安全な医療を心がけたいと思います。最後になりましたが、新型コロナウイルスの終息を願うとともに、皆さまが本年も元気に過ごせるよう、職員一同心より祈念いたします。

今号の特集 脂質異常症

脂質異常症とは

血液中には、脂質である「コレステロール」と中性脂肪である「トリグリセライド」があります。コレステロールは細胞やホルモンを作るために必要なもので、中性脂肪もエネルギー源として重要なはたらきをしています。これらは油ですので、そのままでは血液に溶けず、「リポたんぱく」という形で溶け込んでいます。このリポたんぱくから、エネルギー源である中性脂肪が分解されてなくなると、コレステロールがたかさん残ったりリポたんぱくができます。これが「LDL」です。必要量以上のコレステロールが血液にとどまり、それが血管の壁に入り込むと、動脈硬化が始まります。動脈硬化の原因のほとんどは、このLDLに含まれるコレステロールです。症状が悪化すると、脳や心臓、足の血管が詰まる場合があります。こうしたことから、LDLには「悪玉コレステロール」という別名が付けられています。一方で、血管の壁に入り込んだコレステロールを再び血液に戻す役割をするのが「HDL」です。このはたらきは動脈硬化の予防につながるため、HDLには「善玉コレステロール」という、前者とは対照的な別名が付けられています。



川崎医科大学附属病院
糖尿病・代謝・内分泌内科副部長

中西 修平

Shuhei Nakanishi

- 日本内科学会認定内科医・総合内科専門医・指導医
- 日本糖尿病学会専門医・日本糖尿病学会指導医
- 日本内分泌学会内分泌代謝科(内科)専門医・指導医 他

脂質異常症を放っておくとどうなるのか

中性脂肪は直接動脈硬化の原因となるわけではありませんが、進行を進めます。また、最近では総コレステロールから善玉のHDLコレステロールを引いた「Non-HDLコレステロール」も重要視されています。「善玉以外」ということで、この数値が高い場合も動脈硬化に良くないということが分かってきました。したがって脂質異常症とは、「LDLコレステロールが高い」、「Non-HDLコレステロールが高い」、「中性脂肪が高い」、「HDLコレステロールが低い」のいずれかがあることを指しています。

あなたのリスクはどれくらい?

例えば「糖尿病である」という方は「二次予防」の、「過去に心筋梗塞を起こした」方は「二次予防」の「高リスク」になります。特段の病気をもちでない方は、左記の「吹田スコア」を参考にしたチェックリストをご確認ください。当科では「吹田スコア」を計算することで、リスク区分を出し、それぞれのリスク区分に応じた治療を患者さんに行っています。

治療と現在の動脈硬化の評価法

運動や食事療法などで体重が減ると中性脂肪が減り、HDLコレステロールが増えることが分かっています。中性脂肪に関しては副作用の少ない新しい飲み薬も出てきており、当院でも使用しています。一方でLDLコレステロールは食事や運動だけでは十分にならない場合がありますので、必要であれば薬の力を借りましょう。当科ではリポたんぱくの量を確認しながら、一人一人に最も合う薬を選択し処方するように努めています。
血管の状況を知る手段として、当院の外來でも比較的簡単に行える検査では「頸動脈エコー検査」や「ABI検査」などがあります。頸動脈エコー検査は実際に首の動脈にコレステロールのかたまりであるプラークがあるかを見ることができ、「血管年齢」も分かります。ABI検査では足の血管が詰まりかけていないかを見るすることができます。こうした検査についても、ご相談ください。

脂質異常症リスクチェックリスト

- 高齢である
- 男性である
- 喫煙している
- 血圧が高めである
- HDLコレステロール値が低い
- LDLコレステロール値が高い
- 耐糖能異常と言われている
- 中年までに冠動脈疾患(心筋梗塞や狭心症)を起こした家族がいる

もし気になる所があったら…
当てはまる項目が多い場合は動脈硬化が進んでいる可能性が高いと考えられます。早めに医療機関などで相談ください。

「吹田スコアによる冠動脈疾患発症予測モデルを用いたリスク評価」で使用する因子を参考:日本動脈硬化学会編:動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版

治療方針の原則	管理区分	脂質管理目標値			
		LDL-C	Non-HDL-C	TG	HDL-C
一次予防 まず生活習慣の改善を行った後、薬物療法の適応を考慮する	低リスク	<160	<190	<150	≥40
	中リスク	<140	<170		
	高リスク	<120	<150		
二次予防 生活習慣の是正と薬物治療を考慮する	冠動脈疾患の既往	<100 (<70)*	<130 (<100)*		

* 家族性高コレステロール血症、急性冠症候群の時に考慮する。糖尿病でも他の高リスク病態(非心原性脳梗塞、末梢動脈疾患(PAD)、慢性腎臓病(CKD)、メタボリックシンドローム、主要危険因子の重複、喫煙)を合併する時はこれに準ずる。
リスクごとの脂質管理目標値(出典:日本動脈硬化学会編:動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版)

第52回

診療科のご紹介 腎臓内科



腎臓内科
(前列中央が柏原部長、向かって左側が佐々木部長)

腎臓内科では腎臓病(腎炎、慢性腎臓病、急性腎障害など)、末期腎不全の治療(血液透析・腹膜透析)、高血圧症を中心とした診療を行っています。腎臓病は国民の高齢化に伴って増加しています。また普段の食事や喫煙といった生活習慣、高血圧症や糖尿病などの疾患は、腎臓病の発症進行に大いに関連しています。当科では看護師・管理栄養士・薬剤師など多職種で連携をとりながら、腎臓病発症・進行の予防につながる生活習慣の指導から、腎臓病の早期診断、専門的な治療までを円滑に実施できるよう取り組んでいます。
腎臓病はその実態以上に患者さんが「難しい病気」という印象を抱きやすい病気です。ですが、的確な診断と専門性の高い治療を行うことで、「決して治らない難病」ではありません。その不安を軽減・払拭し、患者さんと共に病気と闘うことができるよう、分かりやすく丁寧な診療の提供をスタッフ一同心がけております。腎臓病の克服が私達の目標です。

腎臓内科のホームページはこちら
詳細はホームページをご覧ください。
https://h.kawasaki-m.ac.jp/data/dept_007/dept_s_dtl/
腎臓内科オリジナルホームページはこちら。
<http://www.kawasaki-jinzo.net/>

気になる! 脂質異常症と食事について

川崎医科大学附属病院
栄養部 副主任 蜂谷 祐子



脂質異常症と食事の関係性

脂質異常症の食事療法では、脂質異常症のタイプによって食事のアプローチが異なります。エネルギーの過剰摂取に注意し栄養のバランスの整った食事をすることは共通していますが、自分のタイプに合わせて、血中脂質の上昇を抑えてくれる食品を上手に選択する必要があります。

脂質異常症のタイプは、悪玉コレステロールの数値が高い「高LDLコレステロール血症」、中性脂肪が高い「高トリグリセライド血症」、善玉コレステロールの数値が低い「低HDLコレステロール血症」の3つのタイプに分けられます。

糖質の過剰摂取や脂の多い料理、コレステロールの多い食品の食べ過ぎは肝臓でのトリグリセライドやコレステロールの合成が促進され内臓脂肪を増やす要因になります。それが高血糖や高血圧、脂肪肝などにつながり、さまざまな生活習慣病の発症リスクを高めます。ただ油の使用量を減らせばいいというわけではなく、飽和脂肪酸やトランス脂肪酸の割合が多くなるといった油の質にも注意し、できるだけ早い段階で食生活を改善していきましょう。

食事において気をつけること

高LDLコレステロール血症の場合

- 1 飽和脂肪酸(肉の脂身が多い部位)、コレステロール(卵やレバーなどの内臓)を多く含む食品を控えましょう
 - 2 豆腐、納豆などの大豆製品を摂りましょう
 - 3 野菜、海藻類、きのこなどの食物繊維をしっかり摂りましょう
- コレステロールの体内への吸収を抑えてくれます。1日あたりの目安は食物繊維20〜25g、野菜として1日350g程度となります。



高トリグリセライド血症の場合

- 1 魚の摂取頻度(特にマグロやサバなどの青魚)を上げましょう
- 2 菓子類、清涼飲料水はやめましょう
- 3 穀物の主食量、果物の摂取を適量にしましょう
- 4 アルコールは適量に抑えましょう



低HDLコレステロール血症の場合

- 1 トランス脂肪酸(マーガリン、ショートニングなど)の摂り過ぎに注意しましょう
 - 2 栄養素のバランスが整った食事にしましょう
- 極端な糖質制限にならないように、たくさんの栄養素を摂るようにしましょう。



食事療法をはじめとする生活習慣の改善はすぐには効果が現れないため、続けることに難しさを感じるかもしれません。しかし健康的な生活を送ることは、脂質異常症の改善だけでなく他の生活習慣病の予防にもなるので、継続していきましょう。

連携医療機関のご案内

難波医院は昭和42年より水島地区にある内科、小児科を主体とする有床診療所です。内科、呼吸器科、小児科やアレルギー科以外に、川崎医科大学附属病院から日々、血液内科や食道・胃腸内科の専門医が派遣されており、レントゲン、超音波、全身CT、上部及び下部消化管内視鏡も受けることができます。19床の入院ベッドがあり、小児から高齢者まで入院が可能で、肺炎や胃潰瘍のような日常の急性期疾患以外にも、悪性疾患や高齢者の終末期医療にも対応しており、地域に密着した医療を受けることができます。また、付属の施設として、デイケアステーション、訪問リハビリ、介護支援事業所、グループホームが設置してありますので、高齢者介護についても対応が可能です。お気軽にご相談ください。

医療法人以心会 難波医院



所在地 〒712-8046 岡山県倉敷市福田町古新田146番地-4
お問合わせ TEL 086-455-9009
HP http://ishinkai-clinic.or.jp
休診日 日曜日・祝日

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00-12:00	○	○	○	○	○	○	—
14:30-18:30	○	○	○	★	○	★	—

★ 14:30～18:00
※木曜午後のリハビリ室のご利用は、16:30までの受付になります。



病院の疑問解消! あれこれ

お家で学ぼう! 認知症!!

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、今年度は認知症啓発イベントの開催を中止いたしました。中止に伴い、認知症疾患医療センターのホームページ上に2019年5月11日に開催した2019年度第2回川崎学園市民公開講座「どうする認知症?」の講演動画を公開しております。「認知症の真実」、「認知症を診断する」、「認知症を予防する」、「認知症を治療する」と題して講演いたしました。昨今は外出を控え、ご家庭で過ごす時間も多くなっていると思います。ぜひ多くの方にご視聴頂き、認知症について理解を深めて頂ければと思います。

認知症疾患医療センターホームページ

認知症について様々なテーマで分かりやすくお話させて頂いております。各講演の詳細については下記をご参照ください。

お家で学ぼう 病気? 症状? 予防は? どうする認知症?

動画内容

- 「認知症の真実」……川崎医科大学 神経内科学 教授 砂田 芳秀
- 「認知症を診断する」…川崎医科大学 神経内科学 講師 久徳 弓子
川崎医科大学附属病院 臨床心理センター 臨床心理士 吉武 亜紀
- 「認知症を予防する」…川崎医科大学 神経内科学 特任教授 三原 雅史
川崎医科大学附属病院 健康診断センター 健康運動指導士 矢島 大樹
- 「認知症を治療する」…川崎医科大学 認知症学 教授 和田 健二

※所属先、役職は2019年当時のものです。

詳細はHPIにて内容をご確認ください。(URL: <https://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/ninchisyuu/movie/>)

