

脂質異常症について

山形県立新庄病院消化器内科
医師 桃崎 孝



私は山形県立新庄病院で消化器内科を担当している桃崎孝と申します。令和3年4月から、毎週金曜日に町立金山診療所で、主に胃カメラと内科外来を担当しています。今回はテレビなどでもなじみがあるコレステロールや中性脂肪がなぜこまで騒がれ、健康診断でもチェックされているかをお話ししていきたいと思います。

まず脂質異常症とは、血液中の脂質、具体的にはコレステロールや中性脂肪が多過ぎる病気のことです。高血圧、糖尿病、喫煙とともに動脈硬化の危険因

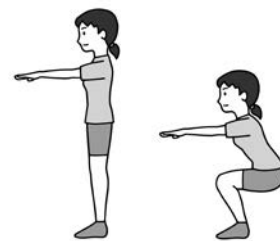
子とされています。血液中の脂肪が異常に増えても普通自覚症状はないため、放置してしまう方が多くいらつしやいます。放置してしまうと増えた脂質が血管の内側にたまっていき、動脈硬化になってしまいます。しかし、動脈硬化になってはまだ自覚症状がありません。ついには、心筋梗塞や脳梗塞の発作を起こしてしまい、やっとなり脂質異常症の重大さに気づくことが多いのです。

しかし検診で異常値とされても必ずしもすぐに薬が必要というわけではありません。年齢や善玉コレステロール(HDL)の量、持病などで目標値は人それぞれ異なり、その目標に向けまずは食事療法、運動療法を行うことが必要です。体の中の脂質は摂っているエネルギー量に対し、使っているエネルギー量が少ないと体のため込んでしまいます。スーパリーの駐車場でも入口近くに停めようとしていませんか？階段で行けるところをエレベーターやエスカレーターを使っていますか？そういった生活の中のちょっとした

使用エネルギーを少しずつ増やしていくことも効果的です。またこれらには有酸素運動であり、それ以外は無酸素運動、いわゆる筋トレなども体の新陳代謝をあげ、コレステロールや血糖の改善に役立ちます。特に人の体の中で非常に体積が大きい太ももの筋肉を鍛えることは効果的とされており、ゆつくり時間をかけたスクワットなどがおすすめです。一方、食事療法では、バランスよく食べることで、質の良い脂質(ブリアンやサンマなどの脂)、節酒、規則正しい時間の食事が大切になります。

後半駆け足になってしまってますみません。もし検診で一度脂質の項目が要受診や要精査となった場合には是非気軽に医療機関を受診してみてください。

スクワットがおすすめ！



はじめてのBirthDay!

晴れて1歳の誕生日を迎えられた子どもたちをパパ・ママショットで紹介しします。



3.25
岸 蓮汰くん(片貝)

岸家のやんちゃ坊主！
1歳のお誕生日おめでとう！



2.22
小向 杏ちゃん(檜台)

よっ！べっぴんさん！になりますように(笑) 兄ちゃん達に負けない位おっきくなーれ。



2.16
星川 蒼心くん(松ノ木)

1歳おめでとう！これからも元気にすくすく育ててね！お兄ちゃんに負けないように頑張れ！

防災
高めよう自助の力



第19回

災害時に人とペットが安全に避難するために

◆ペットとの「同行避難」とは？

災害が発生した際に、ペットと一緒に避難所等まで避難することを「同行避難」と言います。

近年の調査では、全国の人口の約3割に当たる方がペットを飼養しているというデータが出ており、災害時における同行避難は全国の避難所で配慮が必要な課題となっております。

しかし、現在のところペットの受入れ体制が整っていない自治体が多く、また、同行避難が可能な自治体であっても、ペット連れであれば誰でも避難所での生活が可能なのかではありません。日頃から災害が発生した場合を想定し、次のような適切なペットのしつけと健康管理を行いましょう。

◆ペットと飼い主の準備

- 狂犬病予防注射の接種、ダニ、ノミの駆除など、ペットの病気を予防しましょう。
- ↓ 避難所では衛生管理が非常に厳しく取り扱われます。特に狂犬病予防注射は法律で定められている飼い主の義務ですので、確実に接種しましょう。
- ペット用の食料、シート、トイレ処理グッズなどの物品を用意しましょう。
- ↓ 食料は最低5日分、首輪やキャリーケースなどは必須です。
- 首輪や鑑札、マイクロチップなどを装着しましょう。
- ↓ 被災時は野良猫と飼い猫の区別等がつかない状態になることが多いです。また、ペットが行方不明にならないためにも犬や猫を飼養している飼い主は積極的に装着するようにしましょう。
- 不妊去勢措置を行いましょう。
- ↓ 災害時は、同行避難者用の避難所として、多くの動物が1カ所に集められる場合が多いです。不要な繁殖を防ぐため、不妊去勢措置を講じましょう。

※金山町では、現在ペットと同行避難した方への受入れ体制について検討を進めております。

▼人とペットの災害対策ガイドラインはコチラ



「短期集中予防サービス」でもう一度なりたい自分へ！



Forever in My Town!
いつまでも
住み慣れた金山で
Part.26
Enjoy My Life!

町で実施している介護予防事業に訪問型の「短期集中予防サービス」があります。

運動機能や口腔機能、栄養面で低下が見られる方、また、病院から退院したばかりで体力が落ちた方等を対象に、リハビリテーションの専門職である理学療法士や、管理栄養士、歯科衛生士が訪問し、機能の回復や役割の再獲得を目指す事業です。

週1回の訪問支援を3か月間行います。訪問の日は、毎回体力測定を行い、結果を数値で確認。訪問以外の日も、自宅でできる運動メニュー等「宿題」に取り組むことで、短期間でも運動面や意欲面で効果が期待できます。



▼金山診療所 加藤理学療法士
ひとりひとりに合った運動を指導します。毎週体力測定の結果が改善してうれしいです。

▼利用者さん
杖等を使わなくても、歩くことに自信がきました。家事や外仕事も続けることができています。

金山町地域包括支援センター ☎52-3035

これまで6名の方が利用され「春になったら庭仕事したい」「受診や買い物歩いて行きたい」「仲間と一緒に外出したい」等、なりた自分の姿を目標にして、達成できた方もいらつしやいます。

加齢や病気によって、一度は失いかけた機能や役割を取り戻すために、専門チームと一緒にチャレンジしてみませんか？