



高脂血症について 森近内科 看護師 植戸 真由美 中本 比呂江 中山 あすか

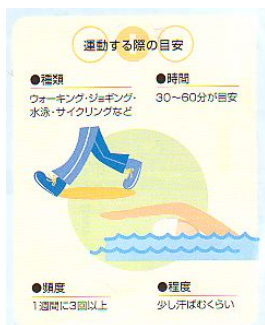
今回は、高脂血症についてお話しします。
高脂血症は、血液中にコレステロールや中性脂肪などの脂質が増えすぎた状態をいいます。高脂血症は、**動脈硬化の最大の危険因子**になります。高脂血症の人の血液は、ドロドロとした状態で流れが悪くなっています。血液中にコレステロールが多くなると血管の壁にコレステロールが付着して厚く盛り上がってこぶのようになり、動脈硬化がおこり、狭心症や心筋梗塞・脳梗塞などの原因となります。

コレステロールは、LDL(悪玉)コレステロールと、HDL(善玉)コレステロールに分けられます。悪玉コレステロールは、肝臓で作られたコレステロールを体のすみずみに運ぶ働きをし、善玉コレステロールは血管にたまった余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す働きをします。健康な体を作るためには、この2つのバランスを保つ事が大切なのです。

森近内科 スタッフのみなさん



左上より田葉(事務)、稲垣(事務)、中本(看護師)、森近、植戸(看護師)、森近先生、中山(看護師)



その為には、食事と運動を日常的に適切に行うことが必要です。食事では過食をやめ、バランスのよい栄養をとり、甘いものを控えましょう。動物性の油脂は控え、植物性の油脂を使いましょう。そしてアルコールを減らし、喫煙をやめましょう。運動では、激しい筋肉運動より有酸素運動、できれば毎日食後20分以上のウォーキング等を行いましょ。このような生活習慣病の予防及び治療として、食事・運動療法が最も重要です。当院では、日頃より上記療法の受講希望者には、パンフレットをお配りしたり、ご指導を行っておりますので、お気軽にお申し出下さい。

* 森近内科 広島市安佐南区東原 1-1-2 シーブリーズ東原七番館
082 - 850 - 0502

診療時間 午前 9:00 ~ 12:30 午後 15:00 ~ 18:30 日曜・祝日・木、土午後休診

診療科目 内科・消化器科・循環器科・呼吸器科・アレルギー科・リハビリテーション科



高脂血症治療薬について

薬剤師 岡野 清子 賀中 裕子

主な高脂血症の薬の種類と特徴について表にまとめてみました。(LDL、HDLについては上記参照)

種類	薬品名	特徴
スタチン系	メバロチン、リポバス、ローコールなど	肝臓でのコレステロール合成に必要な酵素の働きを妨げることにより、血中のコレステロールを低下させる
フィブラート系	ベザトールSR、リピディルなど	中性脂肪を強力に下げる。LDLコレステロール低下作用やHDLコレステロール増加作用も併せ持っている
EPA	エパデルSなど	青魚に含まれる油。軽度の中性脂肪低下作用がある
ニコチン酸系	ユベラン、ユベラニコチネートなど	肝臓での中性脂肪の合成を抑制し、血中の中性脂肪を低下させる
プロブコール	シンレスタール、ロレルコなど	LDLコレステロールとHDLコレステロールの両方を下げますが、LDLの酸化を防ぐ効果がある
陰イオン交換樹脂	コレバイン、クエストランなど	小腸内で胆汁酸と結合してその排泄を促すことにより、コレステロールを低下させる

副作用・・・スタチン系やフィブラート系の薬を服用している方で、体がだるい、筋肉痛がある、尿の色が暗褐色(コーラのような色)などの症状が出現した場合は、医師または薬剤師にご相談下さい。

高脂血症の薬を服用しているから食事は好きなようにしてもいいというわけではありません。食事・運動療法も続けることが、高脂血症の治療には大切です。また、自覚症状を伴わないため薬の服用を忘れがちになることがありますが、動脈硬化を予防するために、医師の指示どおり正しく服薬を継続しましょう。



高脂血症と食生活



高脂血症は遺伝的要因や環境要因が関係していると考えられます。環境要因は、長年にわたる食習慣、運動不足、かたは肥満、加齢等があり、食物摂取では、特に動物性脂質、コレステロール、糖質性食品やアルコール飲料の摂取過剰、抗酸化物質の摂取不足等、生活習慣では喫煙等があげられます。下記のポイントを参考に、食生活を見直してみましょう。

ポイント

適正体重、適正エネルギーを守ろう！

肥満は高脂血症を誘発するので、標準体重を維持することが大切です。エネルギーの摂り過ぎに注意しましょう。

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22 (例)身長170cmの場合: 1.7 × 1.7 × 22 = 63.6kg

適正エネルギー(kcal) = 標準体重 × 25 ~ 30kcalを目安にしましょう。



動物性の脂質より、植物性油や魚油を摂取しよう！



動物性脂質に多く含まれる飽和脂肪酸は、コレステロールを増加させる働きがあります。一方、植物性油や魚油に多く含まれる不飽和脂肪酸(いわし・さんま・さば等に多く含まれる)は、コレステロールを低下させる働きがあります。動物性脂肪の多い食品(肉の脂身、バター、生クリーム、チョコレート、チーズ等)は控えるようにしましょう。

コレステロールを多く含む食品は控えめに！

コレステロールは卵類、内臓類、肉類、バター等に多く含まれています。

野菜・きのこ・海藻類を毎食摂取しよう！

これらの食品はビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富です。毎食たっぷり摂るように心がけましょう。




アルコールやジュース、甘いお菓子は控えめに！

アルコールやジュース、甘いお菓子等は中性脂肪を上昇させるので控えるようにしましょう。



***** クッキングコーナー *****

豆腐ステーキ(きのこをたっぷり使ったヘルシーな一品です)

材料(2人分)		作り方	
木綿豆腐 1丁	ピーマン 小 1/2コ	豆腐は水気をよくきり、4等分にする。	
椎茸(乾) 2枚	にんにく 小 1/2片	しいたけはもどしておき、きのこ類は石づきを切り、適当な長さになり、野菜はせん切りにする。	
えのき 1/2袋	小麦粉 大さじ1	豆腐におろしたにんにくをつけ、小麦粉をまぶし、フッ素樹脂加工のフライパンで油を使わずに表面に焼き目をつける。	
エリンギ 1/2本	片栗粉 小さじ1	きのこ類とにんじん、ピーマンを煮汁で煮て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。	
まいたけ 1/4袋	だし汁 3/4カップ	豆腐を器に盛り、のきのこソースをかけて完成！	
にんじん 1/4本	しょうゆ 大さじ1 砂糖 小さじ1		

***** アトピっ子のお友達 *****

「お菓子が欲しいけど、アレルギー反応が恐くて食べられない」という子供たちのために作られたのが、「アトピっ子のお友達」。卵、乳製品、大豆などは使わず、アレルギー反応が起きにくい国内産小麦粉を使ったクッキーと、アレルギー特定原材料等24品目を使用していない米粉クッキーの2種類があります。味もそれぞれプレーン・にんじん・ブルーベリー・かぼちゃ・ほうれん草の5種類あり、全部で10種類の味が楽しめます。今までのアレルギー体質の子供たちのお菓子というと、味がまいち、というイメージがあるかもしれませんが、「アトピっ子のお友達」は、とても卵やバターを使っていないとは思えないほどサクッとおいしいクッキーです。

それもそのはず、作っているのは宇部市にある洋菓子店「お菓子のピエロ」。もともとは無添加のケーキやクッキーを作っているお店で、お客様のご要望から、アレルギー除去のお菓子を作り始めてはや10年。今では食物アレルギー患者用クッキーの特許を取得しています。

試食ご希望の方はスタッフまでお気軽にどうぞ！！

小麦粉のクッキー
ブルーベリー味



新しいスタッフが加わりました！
 栄養士 樽本 洋子
 薬局での仕事は初めてで、栄養士としてもまだまだ未熟ですが、皆様のお役に立てますように頑張りますので、どうぞ宜しくお願い致します。



お盆休みのお知らせ

さんくす薬局 : 8月14日(日)~16日(火)
 高井歯科 : 8月14日(日)~17日(水)
 (18日(木)は診察しています)
 わんぱくキッズクリニック : 8月13日(土)~16日(火)
 森近内科 : 8月13日(土)~16日(火)
 お薬は早めにもらっておきましょう。

