

🌸 動脈硬化の予防と脳心血管病 🌸



福岡大学西新病院
病院長

みうら しんいちろう
三浦 伸一郎

動脈硬化とは何でしょうか。その言葉の通り、動脈が硬くなっていくことです。それは、血管の老化が始まっているということです。動脈は、心臓から送り出された血液を全身に運ぶ大切な血管です。しかし、動脈がだんだん硬くなると、血管の柔軟性がなくなり、血圧が高くなってきます。さらに、心臓にも負担がかかります。したがって、動脈が硬くなる前に、予防することが大切です。しかし、動脈硬化が始まっても何も症状がないのが一般的で、心筋梗塞や脳卒中といった脳心血管病を起こしてから気が付く人も少なくありません。

動脈硬化は、高血圧だけでなく、高血糖、脂質異常、肥満など、さまざまな要因で複合的に悪くなっていきます。そこで、日頃から、①血中コレステロールや中性脂肪が高くないか、②血圧が高くないか、③血糖は高くないかを自分自身で知っておくことが大切です。かかりつけの病院がある人は、時々検査をしてもらいましょう。また、健康診断を受けるとよいです。血圧計を購入して、家庭で血圧を測ることもよいかもしれません。さらに、塩辛いものが好きな人、肥満気味の人、たばこを吸う人、運動不足の人、お酒を多く飲む人、野菜や果物をあまり食べない人などは、特に、注意が必要です。生活習慣を改善するようにしなければいけません。

生活習慣の改善方法

- 1) 塩辛いものを控え、食塩を1日あたり6g/日未満にするのがよいです。
- 2) 体重は、 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$ の計算をして、Body mass indexが25未満である必要があります。例えば、体重60kgで、身長1.5mの人は、 $60 \div 1.5^2 = 26.7$ で肥満です。56kgを目指して減量するとよいです。
- 3) たばこは、数本なら吸っても良いのではなく、完全に止めないと効果がありません。
- 4) 運動は、毎日30分間(60分間なら週3回)、軽い汗がにじむ程度のニコニコペースの運動がよいです。自分の体力に合わせて、ランニング・早歩き・散歩程度の運動の中から選びます。
- 5) お酒は、ビールなら男性は1日に500 cc(日本酒180 cc/日)、女性は、その半分から3分の2の量が適切です。
- 6) 野菜や果物を取り入れ1日3食しっかり食べ、間食をしないことが重要です。

どのようにしたらよいかよくわからない方は、福岡大学西新病院を受診していただければ、健康診断や内科にて一般検査を実施しています。また、管理栄養士や理学療法士の先生などからいろいろアドバイスを受けることができますので、一度ご相談ください。

土曜日外来休診のお知らせ

【令和3年1月以降の土曜日外来診療体制】

曜日	変更前	変更後
土曜日	9:00~13:00	終日休診

※上記の時間以外でも、緊急を要する場合は電話にてご相談ください。

非アルコール性脂肪肝炎(NASH)て、知っていますか？

近年、我が国では、食習慣の欧米化(高脂肪食摂取)、運動量の低下などのライフスタイルの変化により肥満者が増加しています。現在、非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)が約1500~2000万人(NASHが約300万人)いると推定されています。

NAFLD/NASHは、内臓肥満やメタボリックシンドローム(糖尿病、脂質異常、高血圧)があるヒトが発症しやすいと言われています。NAFLDの約10%にNASHが存在しています。BMI(ボディマス指数)と脂肪肝の頻度には、正の相関があり、また、NAFLDに比べてNASHの方が肥満者の割合が多いと言われています。NASHにおいて、若年男性では脂質異常、若年女性では高度肥満、高齢男性では高血圧、高齢女性では糖尿病合併が多い特徴があります。遺伝的素因(PNPLA3遺伝子変異)が肝臓の線維化進展およびNASH発症と関連があると論文報告があります。NASHから約5~10年の経過で約10~20%が肝硬変に進行していき肝硬変からは、年率約2%に肝細胞癌を発症します。

現在NASHに対する薬物療法はありませんが、現在はメタ

ボリックシンドロームの基礎疾患である糖尿病、脂質異常症、高血圧などに対するそれぞれの薬物療法が進歩しています。また、多くの新薬開発が行われており、今後その成果に期待されます。最後にNAFLD/NASHの予防としては、日頃から食事や適度な運動(-3kgの減量、約15分の運動)を心掛けましょう。最終的にはBMIが25を下回ることを目標にしてください。

消化器内科 入江 真



薬の専門家



薬剤師という職業を想像してくださいと言われた時にみなさんはどのような姿を想像しますか？

多くの方は、薬局に薬をもらいに行った際「この薬はご飯のあとに飲んでくださいね。」「1日3回飲んでくださいね。」と話す姿を想像されたのではないのでしょうか。その想像は半分正解です。それは、どうしてか。薬剤師という職業はこの10年間で飛躍的に活躍の場が広がった職業だからです。現代の薬剤師は、薬の専門的な知識を用いて、薬の選択を医師とともにし、患者さんへしっかり説明し、その副作用をモニタリングし、治療の問題点等を看護師や他の医療スタッフと協議していくのが主な仕事です。

薬を飲むとき一番大切なことはなんだと思いますか？それは、薬の量です。薬は多くても少なくても本来の効果が得ら

れません。しかし、必要な薬の量は人によって異なります。もちろん、子供と大人では薬の量は違いますし、大人と大人でも薬の量は違います。だからこそ、患者さん一人ひとりに合った薬の選択が必要となるのです。

現在、日本では約16000種類もの薬が使用されています。そして、日々新しい薬が開発されています。多様化する現代社会では多くの方が多くの薬を飲んでおり、その薬一つひとつに正しい飲み方、正しい量、飲み合わせがあります。普段の食事との相性が悪い薬も中にはあります。我々薬剤師は薬の専門家です。ぜひ、病院で薬剤師を見かけたときは薬のことならなんでもいいです、お気軽にご相談ください。

薬剤科 萩原 大樹



福岡大学西新病院からのお知らせ

人間ドックオプション料金のお知らせ

腹部超音波(エコー)検査…………… ¥5,500	頭部MRA・MRI検査…………… ¥16,500
頸動脈超音波検査…………… ¥5,500	眼底検査…………… ¥792
心臓超音波検査…………… ¥8,800	眼圧検査…………… ¥935
喀痰細胞診…………… ¥2,200	PSA(前立腺がん)…………… ¥2,640
胸部CT…………… ¥5,500	脳梗塞・心筋梗塞予防検査…………… ¥13,200
頭部CT…………… ¥11,000	アミノインデックス…………… ¥22,000

- ※1 定期健康診断を受診される方で、35歳と40歳以上の方はHbA1c ¥660の追加料金が発生します。
- ※2 胃透視を胃カメラへご変更の場合、別途¥3,300の追加料金が発生します。
- ※3 胃カメラ実施時に鎮静剤(麻酔)をご利用の方は、別途¥2,200の追加料金が発生します。



栄養管理科からのおすすめレシピ

甘夏マリネ



「夏ミカン(甘夏・伊予柑・八朔など)」は、その名から夏の果物だと思われがちですが、実は旬は今! 秋に実をつける夏ミカンは、冬を越すことで酸味が抜け、2月から春にかけて甘くなるのです。

この季節、糖尿病患者さんの血糖値が上がるのは甘夏の食べ過ぎ(!)ということも。デザートにするなら食後に1/3個で。

またデザートだけでなく、お野菜と一緒にマリネで楽しみませんか。フルーティな一品、常備菜にも最適です。



● 材料(小鉢5つ分)

- 甘夏…………… 1/3個(4房)
- 大根…………… 5cm幅(120g)
- セロリ(お好みで) …… 1/2本(50g)
- 人参…………… 5cm幅(40g)
- 調味料 (酢・油・砂糖 …… 各大さじ1
塩こしょう …… 適量)

● 作り方(所要時間15分)

- ① 甘夏は皮をむき1/5房にほぐす。
- ② 野菜は千切りで、ごく少量塩を振ってもんでおく。
- ③ ②を軽く絞り水けを切り、①と合わせ、調味料に5分ほど漬け込む。
- ④ 味がなじんだら出来上がり。

※内服するお薬によっては、グレープフルーツ・スイーティ・夏みかん類の摂取に注意が必要な場合があります。



小鉢一つ分(80g)

エネルギー 23kcal
食塩量0.2g



管理栄養士 齊藤 ちづる