

病院短信

副院長 高野 正孝

『私の高脂血症(脂質異常症)対処法』

この3月の職員健診で、高脂血症を指摘されたスタッフが声高に議論するのを拝聴して、若年からの私の持病、高脂血症の自伝的でほんの少し医学的な治療法を書いてみます。

①高脂血症・血液中にある脂質(油)には、コレステロール、中性脂肪、遊離脂肪酸、リン脂質の4種類があります。水に油は溶けませんから、血液に溶けるために、表面が蛋白質でおおわれたリポ蛋白質という形になります(図)。

リポ蛋白質は、比重によって、HDL(High Density Lipoprotein 超低比重)、IDL(中間比重)などに分類されています。日本では総コレステロール値が220mg/dL以上の場合を高コレステロールといっています。注目すべき検査値は、HDL、LDL、non-HDLです。non-HDLコレステロール値は計算で出すことが可能です。(総コレステロールの数値)-(HDLコレステロールの数値)=non-HDLコレステロール)

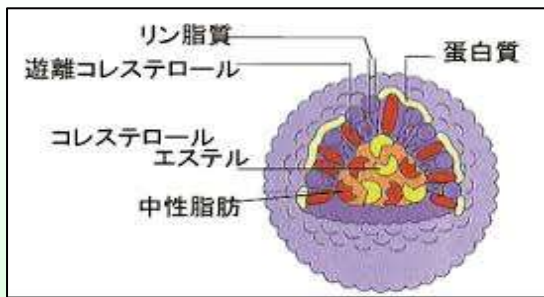
non-HDLの基準値:150~169mg/dL やや危険、170~危険検査結果を見て、HDL、LDL、non-HDLが基準値内であることを確認してください。異常なら治療に進みましょう。

②治療:家族性、二次性(甲状腺低下症、ネフローゼ症候群などに伴うもの)の高脂血症が否定されたら、食事、運動などの生活習慣の是正から始めます。食事は質より量が大切です。私はいろんな献立を試しました(作ったのは食品成分表片手の女房です)が、あまり効果がありませんでした(ゆで卵も白身だけ食べてたよトホホ)。それより標準体重を目指して減量することです。標準体重は身長が止まった頃の体重を基準にするといいたいと思います。私の場合10kgオーバーでしたので10kg減量しました。(余談ですが学生時代、修行に1週間断食を2回やりました。1日1kg体重が減りました。食べるのを減らせば減量できるのですよ)

③薬物療法:コレステロールの多くが肝臓で作られていますから、生活習慣の是正では限界があります。いくらやってもダメな時はさっさとあきらめて薬を飲みましょう。

長年良い薬を探しましたが、なかなか見つかりません。顔が真っ赤になる薬、肝障害が出る薬、いちどきに9gの服用でお腹が一杯になってしまった薬。やっとな見つけたおすすめの薬は、スタチン系薬剤とEPAです。当院では、アトルバスタチンとイコサペント酸(商品名)です。スタチン系薬剤の副作用には、横紋筋融解症があります。処方した患者さんで、数日して倦怠感をうったえた人がいました。すぐに中止しました。

EPAは、HDL(善玉コレステロール)の質、つまり余分なコレステロールを回収するHDLの能力を高めるといわれています。因みに今では、アトルバスタチンとイコサペント酸で、私の検査値HDL、LDL、non-HDL、脂肪肝すべてが正常になっています。(どうだい)



詳しくは、私のブログ <https://ncode.syosetu.com/n8651bb/48/> を読んで下さいね。(これ宣伝)

看護のひろば



3病棟 看護師

小島 有加

私達の体は自律神経の働きによって体温調節をしています。暑いときは血管を拡張し、体の熱を外に逃がします。反対に寒いときは血管を収縮させ、熱を外に逃がさないようにします。冷房により室温が下がった室内(外気との温度差が5℃以上ある)に長くいると、体温調節が出来ず自律神経が働かなくなり、不調が起きます。これを冷房痛と言います。症状は、手・足・腰など体がだるい、疲れる、食欲不振、下痢、胃腸に症状がみられます。女性の場合は生理不順などの原因になることもあります。

- 1、冷房の温度の設定
- 2、入浴で体を温める
- 3、適度な運動を行う
- 4、暖かいものをとり入れる

冷房を上手に使用し、自分にあったものをとり入れ、健康に夏をお過ごしください。



いきいき介護



2病棟 介護福祉士

山崎 陽子

最近、昼食後の時間に患者さん達と歌を歌って過ごします。今の季節では「茶摘み」「夏は来ぬ」「海」「夏の思い出」等、童謡を中心に思いついた歌を歌っていきます。一番しか歌詞が分からない事もあるので30分間で20曲は軽く歌う事もしばしば…。

患者さんも「昔を思い出すわね～」と会話も弾みます。私自身も子供の頃の記憶を辿りながら、これからも患者さん達とこの時間を楽しんできたいと思います。



事務室の独り言

常務理事 事務局長 瓦井 洋

『夢のまた夢?』

老後の穏やかな年金生活は夢のまた夢…。まったく同感なのですが、今回はその話ではありません。当院に最も関係が深く認知症の約6割を占めると言われている、アルツハイマー型認知症のお話です。もう数か月前になりましたが、エーザイ製薬の社長さんが、今まさに治験(治療薬の臨床試験)の段階まで進んでいたアルツハイマー型認知症薬の開発を、突然「中止する」と発表したのです。これには製薬業界のみならず、我々もかなりびびりました。何があつたのか分かりませんが、治験の途中で中止するなんて余程の事があつたのだと思いますよ。

世界各国が心血を注ぐ認知症薬の開発。この2000年以降、世界各国の製薬会社は、アルツハイマー病の治療薬の開発に、約6000億ドル(約65兆円)以上も注ぎ込んできているのだそうです。この膨大な開発費はともかく、先進各国の研究者たちがこれだけ躍起になっていないにもかかわらず、アルツハイマー病の原因究明は遅々として進んでいないのが現状なのです。

以前にもこの欄で紹介しましたが、我が国には、厚生省が公的保険薬として承認し、精神科病院や一般のクリニックまでもが認知症の治療薬として、幅広く処方している『メマリー』という薬があります。

この薬を、日本と同じく公的保険薬として採用していたフランスが、昨年の暮れ『費用対効果が非常に薄い』という理由から、保険薬としての採用を取り消してしまふ、という事が起こりました。しかもこれに追い打ちをかけるように、米国の学術誌からも『効果のほどはペーパー1枚ほどの厚さもない』などと、かなり辛辣な評価もされてしまったのです。

それでも日本の厚生省はこの薬をいまだに放置しています。ですからこの業界では使いたい放題に使っているのです。いくら日本には薬効(薬の効力、効き目)をチェックするプロの検査機関がないとはいへ、これでは医療費の垂れ流し、と言われても仕方がないのではありませんか。

けっこう高い薬なんですがね、この薬。1錠240円。1日3回服用で720円。1か月で21600円。この処方何年も続くのですよ。認知症患者のご家族の、この薬に対する「期待」や「薬をも掴みたい」気持ちには私にも十分理解できます。でもその気持ちを利用するようなこの国の医療は、やっぱり少しおかしいと思いませんか。

それにしてもこの認知症対策。世界中が未だに暗中模索の状態なのです。はたして認知症の予防と薬による治療は『夢のまた夢』なのでしょいか。

最近の英国での研究では、遺伝的な要因は7%に過ぎず、「認知症の35%は予防できる」という発表もありましたが、その後の対策としての文言に「高度の教育を受けること」というのがありました。認知機能が高まると同時に健康に気を配るようになるからだ、そうなの。どう思いますかこの話…。もちろんどちらにもエビデンス(根拠)には全く触れていませんけど…。

この英国とほとんど同時期に、世界保健機構(WHO)が認知症予防ガイドラインを発表しました。この話も英国同様、WHOにしては少しばかり「お粗末」だと思いませんか。

そのガイドによれば、認知機能の低下や認知症のリスクを減らすために、「運動」と「禁煙」を「強く推奨する」というのです。世界のWHOにしてこの程度なんですよ。認知症の予防や治療がいかに難しいか、皆さんもお分かりになったかと思えます。

どうもこの様子だと、予防の効果や治療の効果を科学的、医学的に証明するのには、まだまだ時間がかかることは間違いないなさそうです。だって前述のWHOでさえ、ガイドラインで発表した「運動」と「禁煙」のエビデンスは「低い」と、自ら認めているくらいですから…。



七夕



患者さん自ら短冊や飾りをつけました★
願いが叶いますように★

七夕にちなんだゲームを皆で楽しみました★

外の風を感じながら
星形のお菓子を皆で食べました★
食べやすくて美味し〜い★

西川 潤子さん ピアノリサイタル



ショパンの『ノクターン』『雨だれ』は迫力があり、まるでコンサート会場にいるようでした♥

患者さんお馴染みの曲を弾いていただき皆で合唱しました♥



HAPPY BIRTH DAY

サラコーナ

2才♥

夢：サーファー♥

医事課だよ!

医事課

森川 雅子

やっと、夏到来!という感じですね。梅雨が長く感じました。去年の夏は本当に暑かったですが、今年の夏はどうでしょうか。病院では、受診する時、入院される時、窓口では必ず保険証の提示が求められます。その保険証の内容によって、窓口の支払額が異なってきます。7月末で保険証・限度額認定証の有効期限が切れる方がいらっしゃいます。8月の半ばくらいまでには病院窓口へご持参・ご提示ください。来院するのが間に合わない場合は、郵送でも大丈夫です。また、住所が変わった方、75歳の誕生日を迎えた方、限度額認定証の適応になった方、区分が変わった方がいらっしゃったら、必ずその月のうちに保険証を窓口にご提示ください。遅れると請求の金額が変わり、返金や追加の金額を頂くことになってしまいます。ご不明な点がありましたら、お気軽にお声かけください。そして、働き方改革の一環として、月に1~2回の日曜日、相談室・医事課はお休みをいただきます。事務所窓口も閉めさせていただきます。ご不便をおかけすることもあるかと思いますが、よろしくお願い致します。



スタッフ紹介



2病棟 看護師
かねこ くみ
金子 久美

星 座 : ふたご座
血液型 : A 型
好きな食べ物 : ハンバーグ



私には2つの趣味があります。今まで趣味が何もなく趣味をつくろうと、2年前から始めたのが釣りです。お休みの日には、早起きをして釣りに出掛けています。が…今まで1匹も釣れた事はありません。(*´▽`*)
そして、最近始めたもう1つの趣味がジム通いです。体力づくりとダイエットの為に始めました。が…毎日筋肉痛との戦いです。(*´▽`*)
今後も頑張っていきたいです。



8月の予定

◆お誕生日会

- 各病棟夏らしいイベント盛りだくさん♥
14:00~ 各病棟デイルームにて
1病棟 5日(月)
2病棟 13日(火)
3病棟 6日(火)

