

医療法人社団 恵誠会 大西病院 広報誌

地域に笑顔を いつも心に

ほほえみ

vol. 18

冬号 2020. 1

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください



特集

からだのしくみシリーズ[®]18

動脈硬化と脂質異常症について

通所リハビリテーション 冬のお知らせ ～活動紹介・作品展～

動脈硬化と 脂質異常症について



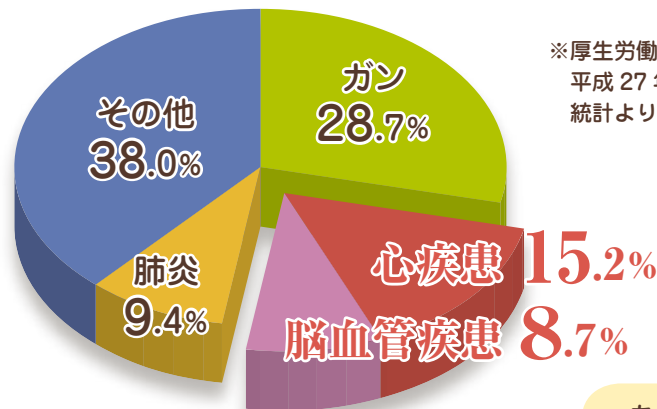
40才を過ぎると健康診断を受けるのが怖くなるんだよね…。
特に、血液検査の中性脂肪やコレステロールの値が心配でさ…。毎回、高いんだよね…。

確かに、40才を過ぎたあたりから代謝機能が弱くなると同時に、体に変化が
あらわれて来ます。コレステロールの値については、直接、血管に影響を及ぼす可能性が
あるだけに注意が必要ですよね。



日本人の死亡原因 第二位が、血管の病を起因とする『心疾患』と
『脳血管疾患』になっているのですよ。

日本人の
死亡原因



※厚生労働省による
平成 27 年度人口動態
統計より



ありゃ、ホンマじゃ…。
こんなに多かったんじゃのお～。



実は私も、健康診断で再検査になってしまったのよね…。

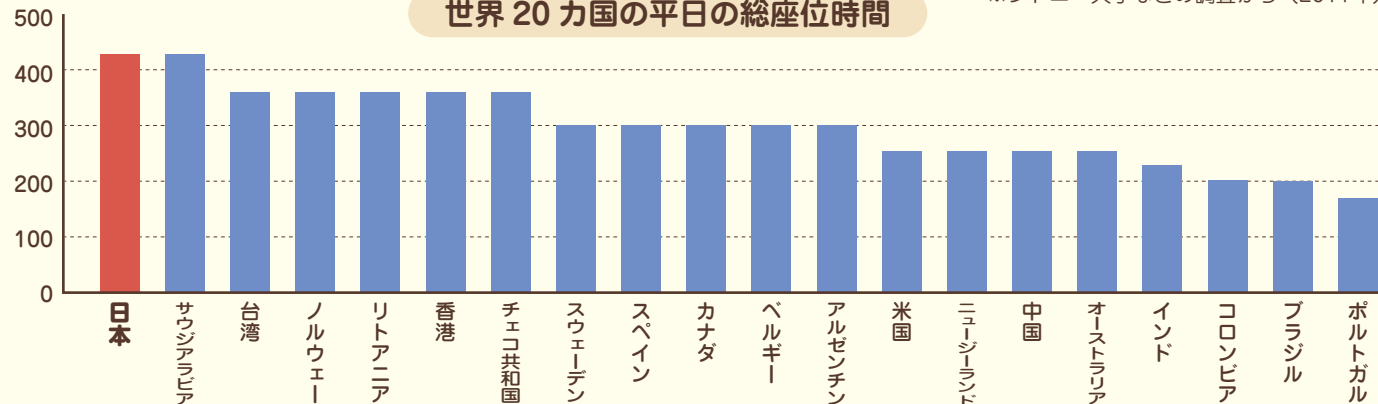


更に気になるデータが、日本人の座っている時間はなんと世界最長なのです。

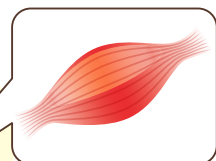
(分/日)

世界 20 カ国の平日の総座位時間

※シドニー大学などの調査から (2011年)



座りすぎると...

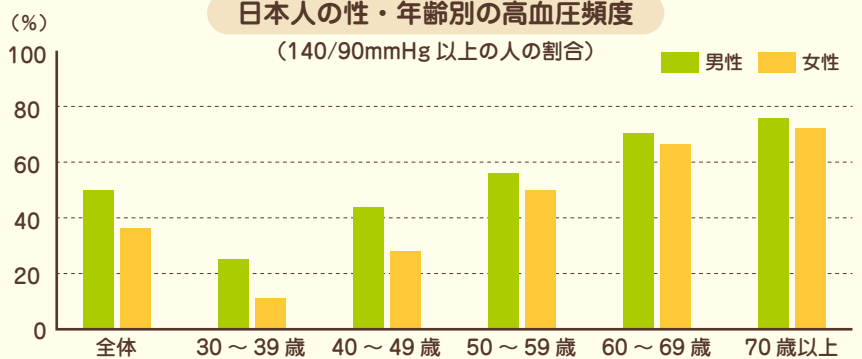


筋肉を動かさない
→血流を悪くし病気のリスク

座り過ぎると何が悪いかというと、本来、筋肉を動かすことがポンプの役割となり、血流を良くしてくれるのですが、座り続けていると当然、筋肉を使わないため、ポンプの力が弱くなり、血流が悪くなります。



日本人の性・年齢別の高血圧頻度 (140/90mmHg 以上の人の割合)



(第5次循環器疾患基礎調査より)

また、血管の状態が悪いと、高血圧となる可能性が非常に高いことも知られています。70歳以上の方に関しては、ほぼ何らかの血管に異常があることが分かります。

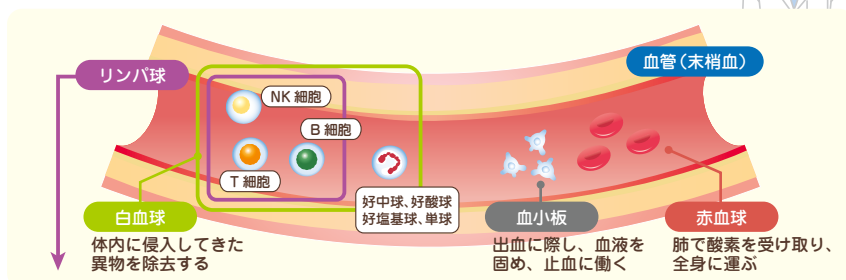
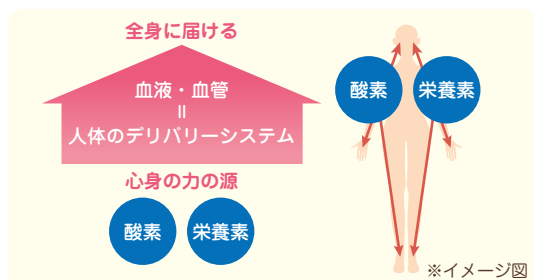


血液の役割について



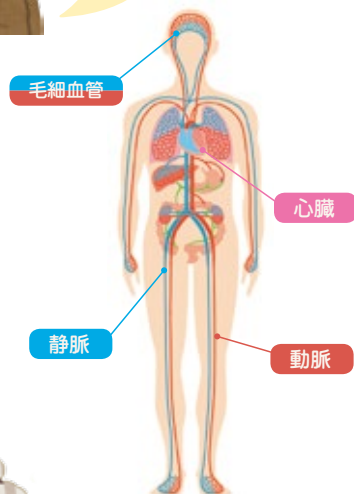
そもそも血液は何のためにあるんじゃ？

血液には、生きていくために必要な酸素や栄養素、またケガや病気の際に活躍する成分も含まれています。その大切な血液を、血管が全身に運んでくれます。



ついでに、血管についても教えてや、先生。

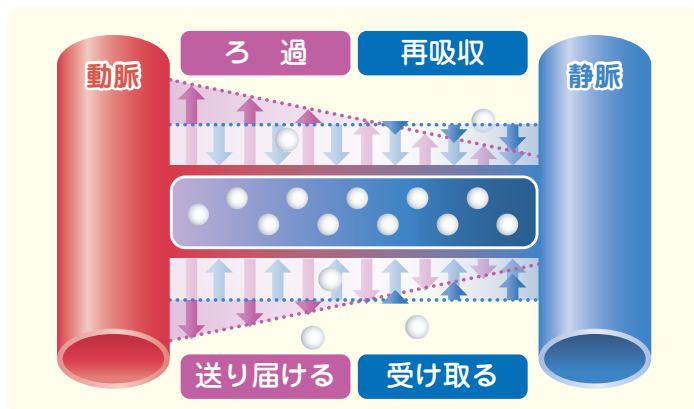
血管には動脈と静脈があり、それぞれ役割が違います。



まず、沢山の成分を含んだ血液を心臓から動脈によって全身に送り届けます。そして逆に、静脈によって不要になったものを受け取り心臓に戻って来ます。



なるほど、そういう仕組みなんじゃな…。



不健康な血管の状態について

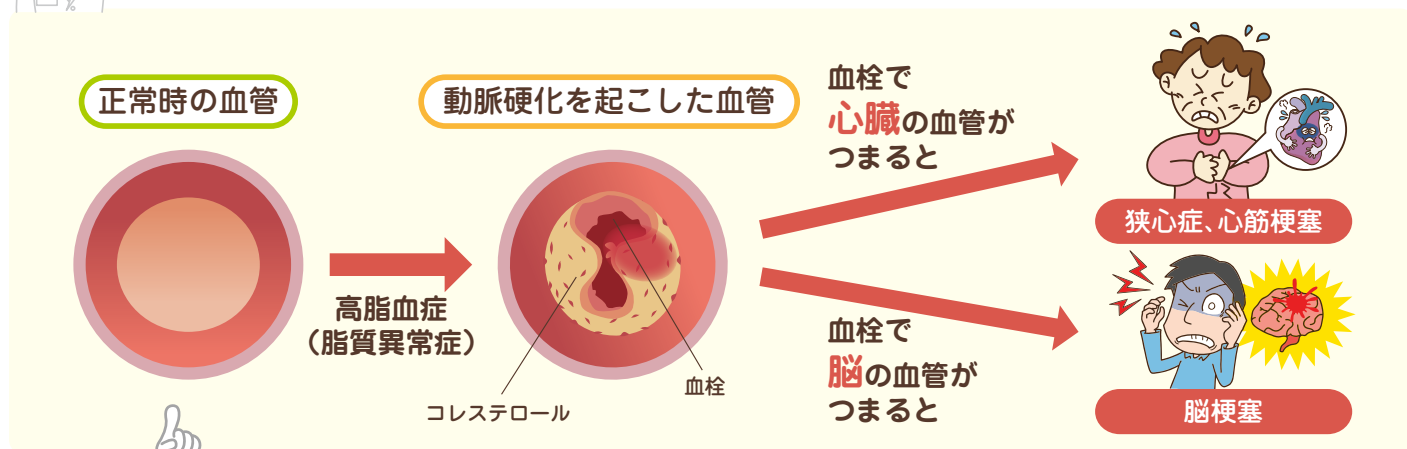


さて、質問です！この大事な成分を含んだ血液を送る血管が詰まると、どうなるでしょうか？

そりゃあ、大事な血液の運搬ができんようになるわけじゃから、大変なことになるがな。



ですね、下の図のように大病につながる危険性があります。



血液中の脂質が多くなると、血管内に蓄積され狭くなります。

この血管の中でゴミ山みたいになっとなのはなんなんじゃ？



ではそのゴミ山の正体について説明していきますね。

善玉・悪玉コレステロールについて



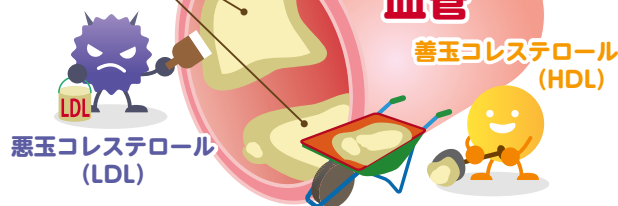
このゴミの主な成分は『コレステロール』です。

おう、聞いたことあるわ。テレビのコマーシャルで、コレステロールが
どうとかこうとか言うてるがな。もっと詳しく教えてくれや、先生！



コレステロールには2種類あります。そのひとつを『悪玉コレステロール (LDL)』
と言います。

コレステロール



何か悪そうな名前じゃのお〜。



悪玉という名前だけに、悪者というイメージ
がありますが、決してそうではなく、
ちゃんと役割があります。ただし、増え
過ぎると問題が発生します。
そこでバランスをとってくれるパートナー、
それが二つ目の『善玉コレステロール
(HDL)』であります。



では、そのふたつのコレステロールがどのような
関係にあるのかを詳しく説明していきますね。



悪玉 (LDL)
コレステロールが
多いと回収しきれず、
血管に蓄積してしまう…

悪玉 (LDL)
コレステロール
コレステロールを
体内に循環させ、
細胞を強化する

肝臓

血管

善玉 (HDL)
コレステロール

役目を終えた
コレステロールを回収する

悪玉コレステロールは、増えすぎると動脈
硬化の原因となりますが、逆に細胞を強化
する働きもあり、少なすぎると血管に悪影響
を及ぼす可能性があります。一方で、善玉
コレステロールはコレステロールの蓄積、
つまり動脈硬化を防ぐために、血管内の
コレステロールの均衡を保つよう不必要
な悪玉コレステロールを回収してくれて
いるわけですね。

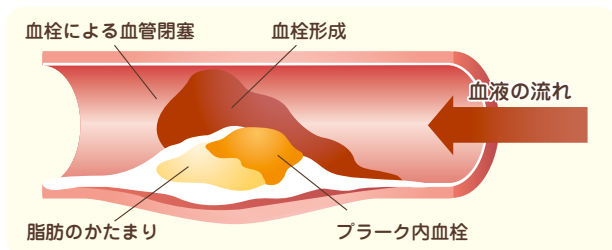


なるほど、ワシら夫婦の様に
仲良くやってくれんといけん
ゆうことじゃの！



動脈硬化の進行について

バランスが保てず、悪玉コレステロールが増え過ぎると、以下の図の様にどんどん蓄積し動脈硬化が進行していきます。



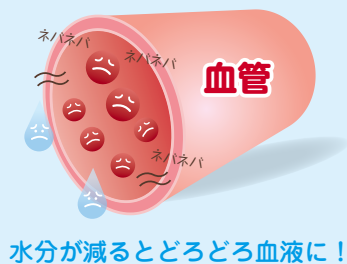
この図の様な状態になると、血管が詰まったり、破れる可能性が非常に高くなります。

血液ドロドロ三銃士

動脈硬化の主な原因はこの3種類になります。



1 脱水



2 高LDL血症



3 高血糖



動脈硬化症の検査について



今、自分の血管がどんなになっとなか
知りたいんじゃないけど…。

では、当院でも行っている検査方法を紹介しますね。



血液検査にて

脂質異常症 脂質の状態

高LDL コレステロール血症

LDLコレステロール
140mg/dl以上

高TG血症

中性脂肪(トリグリセリド)
150mg/dl以上

低HDL コレステロール血症

HDLコレステロール
40mg/dl未満

空腹時
血液中濃度

$$LH比 = \frac{LDL \text{ コレステロール値}}{HDL \text{ コレステロール値}}$$

LH比	血管内の状態
1.5以下	きれいで健康な状態
2.0以上	コレステロールの蓄積が増えて動脈硬化が疑われる
2.5以上	血栓ができている可能性あり。心筋梗塞のリスクも!

この『LH比』は
コレステロールの
バランスを見る
ことができる
計算式ですね。



血圧測定にて

ABI検査とは

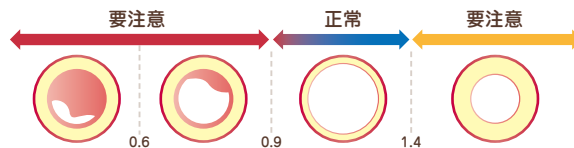
→両手両足の血圧を測り
足と手の血圧を比べる検査

足の血圧
手の血圧 → 90%以下

足に狭窄がある
(血管が詰まっている)
可能性が高いことが
わかる

ABI検査(足関節/上腕血圧比)

ABI値が低いほど足の動脈の狭窄の可能性が高くなります。
また、心臓や脳といったほかの臓器障害の併発リスクも大きくなります。
ABI値が高値(1.4以上)の場合、血管の中膜石灰化が疑われます。

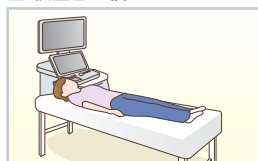


超音波検査

頸動脈エコー検査(IMT)の流れ

血液が正常に流れているか、コレステロールの塊がついていないかを調べる検査

1 検査台に横になる



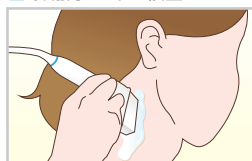
検査台に横になります。

2 探触子にゼリーを塗る



探触子にゼリーを塗ります。

3 探触子をあて検査



探触子を観察する箇所 directly 当てて検査していきます。

手足の血管が狭く
なったり、つまっ
たりすると、血液
の流れが悪くなり
ます。



※検査の種類はこの限りではありません。



心配になってきたわ、すぐ検査じゃっ!

動脈硬化チェックシート



動脈硬化は別名『サイレントキラー』と呼ばれていて、これといった自覚症状がないまま進行して、いきなり危険な状態になる恐ろしい病気なのです。



まずこのチェックシートにて生活習慣を見直しましょう！

1

☐ 夕食を摂るのは
9時以降が多い



2

☐ 朝食を抜くこと
が多い



3

☐ 太っているあるいは
親が太っている



4

☐ 早食いだ



5

☐ たくさん食べる



6

☐ 間食をすること
が多い



7

☐ 甘い物が好き



8

☐ 脂っこいものが好き



9

☐ 野菜は好き
ではない



10

☐ たばこを吸う



11

☐ お酒をよく飲む



12

☐ 1日に1回以上
外食をする

13

☐ 休日は家でゴロゴロ
していることが多い



14

☐ 運動はほとんどしない



15

☐ すぐにエレベーターや
タクシーを使う



16

☐ イライラしがち



17

☐ 睡眠不足だ



18

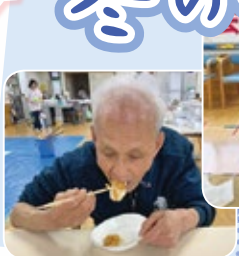
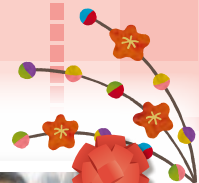
☐ ストレス解消は
ヤケ酒やヤケ食い



チェックが多い方は注意が必要です。



通所リハビリテーション 冬のお知らせ



餅つき大会



笑顔の女神

賞状贈呈



大西病院 ほえみ マリン大使



短歌の女王



パズル王

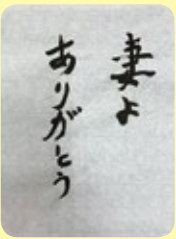


作業長賞

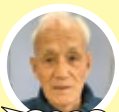
1年間、お疲れ様でした。



みんなの 作品展



書道
横山 和年 さん



日頃の感謝を
書きました。



クリスマスリース
元木 禮子 さん



可愛いリースが
出来ました。



干支飾り
三宅 益子 さん



ひ孫のために
作りました。

案内

大西病院 通所リハビリテーションは、ご自宅までお迎えに行き、リハビリテーションやレクリエーションを通じて、身体機能の回復や閉じこもりの防止を図ることを目的としている日帰りのリハビリサービスです。ご相談・ご質問等がございましたら当院までお問い合わせください。(問合せ：☎0863-33-9333)

大西敦之院長より新年のご挨拶

皆様におかれましては健やかに新春をお迎えのことと、お慶び申し上げます。

昨年は地域の皆様、そして関係者様のお力添え、そしてご厚情を賜り、つつがなく医療を提供できましたこと心より感謝申し上げます。

各地で台風、地震、豪雨などの自然災害に見舞われ、未だご不便な生活を強いられている方々もおられます。心身ともに疲弊されていることとお察し申し上げます。

一方、スポーツ界では日本代表としてラグビーをはじめ世界で躍進する姿に勇気と感動を頂きました。

今年は『東京オリンピック』も開催され、復興の一助となるべく、更なる日本の発展と共に、当院もより一層皆様のお役に立てるよう励む所存でございます。

本年も当院を何卒よろしくお願い申し上げます。

寒い日が続きますが、ご無理なさいませぬよう、ご自愛ください。



Topic.1 健康教室 『交通・防犯教室』 玉野市防犯連合会職員様

10/12



Topic.2 防犯訓練 『防火防災委員会活動』

10/16



Topic.3 オカリナ演奏 『マザーグース様』

10/25



Topic.4 訪問歯科検診 『うねつば歯科様』

10/28~29



あともぎ

現代社会において当たり前となっているスマートフォン。利便性と簡便性を兼ね備えた素晴らしいパートナーですが、一方で、残念なことに、事件や犯罪などに加担している側面もあります。

人間が作り出した技術革新に、社会がついていけないのではないのかと疑念を抱かずにはいられません。

『適応力』とは謙虚に変化を受け入れることだそうです。技術進歩のスピードに取り残されないためには、倫理観・価値観を再度見直し、まず足元を見ることが何より大切なのではないのでしょうか。

(広報企画室 江木 堅二)

外来担当医表

診察室		1 診	3 診
月	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
火	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
水	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
木	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後	豊岡 伸一	
金	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
土	午前	大西 敦之 ※1	大西 正高 ※2
		井上 淳	

※ 上記は予定であり、急遽変更となる場合がございます。

事前にお電話にてご確認ください。

※ 平成30年7月より在宅診療担当(常勤) 山根正隆医師が着任しています。

※ **木曜日午後豊岡医師休診**のときは **大西正高医師**が代診します。

※ 1・2 土曜日は大西敦之医師・大西正高医師のどちらかの診療になります。

※ 上記以外は岡山大学病院より、内科・外科の医師が診療を行っています。

※ 撮影したCT画像は、岡山画像診断センターの医師が読影を行い迅速な診断が行えます。

2019年4月より毎週土曜日整形外科井上淳医師が診療します。

外来診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前(9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○
午後(16:00~18:00)	○	○	○	○	○	—

■ 休診日／日曜、祝日、土曜午後

(但し、急患の方はこの限りではありません。)

※ 時間外・夜間及び休日等は、当直医及びその時の担当医によって診療が可能かどうかの判断がされます。

事前にお電話にて診療が可能かどうかお尋ねください。

当院へのアクセス



電車をご利用の場合

JR宇野みなと線、『備前田井駅』下車徒歩約5分。



バスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井』にて下車、徒歩約3分。

シーバスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井郵便局前』下車、徒歩約3分。

※ 詳細は下記をご覧ください(玉野市内のみの運行です)

<http://www.city.tamano.lg.jp/docs/2014031400041/>



お車で越しの場合

国道30号線経由で、岡山市南部からは約20分~30分、

岡山市街地からは、約40分~50分。

倉敷・水島方面からは、県道22号倉敷玉野線より、

国道30号線経由で、約20分~30分。



医療法人社団 恵誠会

大西病院

〒706-0001 岡山県玉野市田井三丁目8-11

TEL. 0863-33-9333 FAX. 0863-31-0229

- ☐ 大西病院通所リハビリテーション TEL.0863-33-9333 FAX.0863-31-0229
- ☐ 大西病院居宅介護支援事業所
- ☐ 訪問看護ステーションほほえみ TEL.0863-33-9335 FAX.0863-33-9313
- ☐ ヘルパーステーションほほえみ

<http://www.onishihp.or.jp>

大西病院

検索

<https://www.facebook.com/onishihp>