

# こ・ろ・ん

## 春一番☆健康診断の季節です!



少しずつ暖かくなり、雪も溶け始めて春が近づいてきました。

新生活・年度はじめの健康診断をぜひお勧めします。当院では札幌市で行っている肝炎ウイルス検診、40 歳以上の方が対象の特定健診・胃がん検診・大腸がん検診ができるほか、企業にお勤めの方が行う健康診断や、人間ドックも実施しています。

健康診断は病気の早期発見、早期治療の為に 1 年に 1 度は受けることをお勧めします。

内容・料金などわからないことはお気軽に受付・窓口にお尋ねください。

また、お電話でもお問い合わせいただけます。受付 ☎011-872-5811

### ★当院で行える札幌市実施健康診断一覧★

	特定検診	大腸がん検診	胃がん検診	ウイルス肝炎検診
課税世帯	料金は札幌市から送られてくる受診券に記載されています。	400 円	2200 円	0 円
非課税世帯		0 円	0 円	0 円
70 歳以上		0 円	0 円	0 円
クーポン		対象者に市から郵送されます。		
内容	身体測定・採尿・採血・診察 (付加検診→心電図・採血項目追加)	便検査(2 日法)	胃カメラ又は胃バリウム	採血

### 《 目 次 》

1. 有馬理事長の「生活習慣病」プチ講座その⑤
2. 部署紹介『薬剤科』
3. 栄養一口メモ『うどの味噌マヨ和え』
4. 胃がん・食道がん・大腸がんの症状



医療法人菊郷会 石橋胃腸病院

〒003-0863 札幌市白石区川下 3 条 4 丁目 2-1

TEL 011-872-5811 FAX 011-872-5814

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



今回は『脂質異常症』の治療についてお話しいたします。前回説明しましたように、脂質異常症には 1)LDL-コレステロール高値 2)HDL-コレステロール低値 3)中性脂肪高値の三種類があり、放っておくと動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしてしまいます。この3種類のうち最も危険性の高いのが、LDL(悪玉)コレステロールの上昇です。

#### ではこの LDL-コレステロールはどこまで下げればいいのでしょうか？

実はその値はその人の持つ危険因子によってまちまちなのです。例えば、既に心筋梗塞や狭心症になっている人では、動脈硬化がかなり進行していますから、ただちにその状態に歯止めをかけなくてはなりませんので、100mg/dl 未満が目標になります。また糖尿病や脳梗塞、あるいは末梢動脈疾患がある人では、120mg/dl 未満を目標とします。

一方、危険因子がなくても遺伝的に LDL-コレステロール値が異常に高い場合には下げる必要があります。通常は、食事制限や運動など生活習慣の改善をしても 160mg/dl 以下に下がらなければ薬物治療の対象になりますが、若い女性では 180mg/dl でも無治療となります。この様に年齢や喫煙の有無、血圧など人によって目標値が違ってきますのでよく医師に相談してください。

#### 幸いなことに LDL-コレステロールは薬で非常に良くコントロールできます。

家族性の高コレステロール血症以外の方であれば、ほぼ目標値まで下げることができます。また薬の副作用も稀にはありますが、きちんと血液検査でチェックをしていればまずは心配ありません。

また、よく本などで、コレステロールは下げ過ぎると体に悪いとか、コレステロールは少しくらい高い方が長生きすると書かれておりましたが、これは全くの間違いであることが世界中で行われた多くの研究で明らかになってきております。LDL-コレステロール値が高く危険因子を持つ人では、目標値まで下げることで心筋梗塞や脳梗塞の発症を確実に抑制することが証明されております。健診などでコレステロール値が高いと指摘された方は是非一度ご相談ください。

血液中の LDL-コレステロールが少々増えても、余ったコレステロールを回収する HDL-コレステロールがたくさんあれば問題はありません。しかも HDL-コレステロールは血液内のコレステロールを回収するだけではなく、血管壁にあるコレステロールを引き抜いて運びさる働きもあることを前回書きました。しかし残念ながらこの HDL-コレステロールを確実に増やす薬はまだありません。また食生活の改善による効果もあまり期待できません。しかし、近年になって有酸素運動によって HDL-コレステロールが増えることが確かめられてきました。

一方、中性脂肪を下げる一番の方法もやはり運動です。したがって、低 HDL 血症の人、中性脂肪の高い人では有酸素運動が最も大切な治療になります。

#### 運動の目安としてお勧めしたいのは、一回 30 分以上のウォーキングを週に 3 日以上行うことです。

最初からあまり頑張り過ぎると途中で挫折したり、膝などを痛めて続けることが出来なくなってしまいます。1回 10 分からでもとにかく続けることが大切です。やっているうちに少しずつ体調が良くなり、血液検査の数値も改善してきますと、今度は運動することが楽しくなってくるはずですよ。

楽しい運動で、動脈硬化に負けない元気な生活を送られますよう願って、今回の話は終わります。

# 部署紹介



## 薬剤科です



病院の薬剤師が、どんな仕事をしているのかご存知でしょうか？  
患者さまから見えない縁の下の仕事も数多くあり、紹介される事の少ない病院薬剤師の仕事ですが、医薬品に関するさまざまな業務に責任を負い、医療チームの一員として医療に貢献できるよう心掛け、仕事に励んでいます。

ここでは、病院薬剤師の仕事の一部について紹介いたします。少しでもご理解していただければ幸いです。



### 1. 内服薬（飲み薬）調剤

飲み合わせの悪い薬や、効果が重複した処方されていないかどうかなど処方箋の記載内容を確認し調剤しています。

### 2. 注射薬調剤

入院中の患者さまの注射薬セット（払出）を行っています。

### 3. 入院中の患者さまへの薬剤指導や管理を行っています。

### 4. 定期的（月に2回）に医薬品の勉強会を開催するなど、院内スタッフへの医薬品情報提供を行っています。



薬剤室

## 栄養一口メモ

### ～うどの味噌マヨ和え～



### 分量（4人分）

うどん	1本	A {	マヨネーズ	大3
きゅうり	1本		味噌	小1
鶏ささみ	100g			
カニかまぼこ	30g			

### 作り方

1. うどは皮をむいてから短冊切りにし、あくをとるために酢水にさらす。
2. きゅうりも短冊切り、カニかまぼこは手でほぐす。
3. ささみはゆでて、食べやすい大きさにさく。
4. 食材とAを混ぜればできあがり♪

### 管理栄養士 佐藤よい

今この季節が旬の「うど」はほとんどが水分で、栄養価が豊富なわけではありませんが「ジテルペン」という自律神経を調整する機能があり精神の安定に役立つ成分や「クロロゲン酸」という抗酸化物質で活性酸素を除去して細胞の老化を抑制する成分が含まれます。また、漢方ではうどの根を独活（どっかつ）という名前で解熱や神経痛の薬としても利用されています。

うどは酢味噌和えが定番ですがマヨネーズと和えてもおいしくいただけますのでぜひ作ってみてはいかがでしょうか♪





# 気にしてみてください！胃がん・食道がん・大腸がんの症状

## <胃がんの症状>

- ① みぞおちの痛み(背中が痛いことがある)
- ② 吐き気・胸やけ
- ③ 食欲低下
- ④ 便が黒っぽい

## <食道がんの症状>

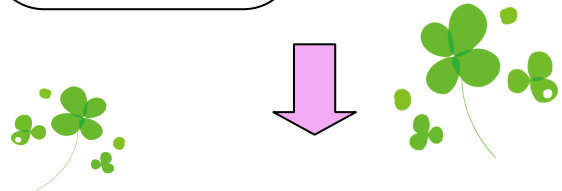
- ① 食べ物が詰まった感じで落ちていかない
- ② 声がかすれる
- ③ ものがしみる感じ

## <大腸がんの症状>

- ① 腹部の痛み
- ② 下痢と便秘を繰り返す
- ③ 鉛筆のような細い便
- ④ 肛門からの出血

## <共通の症状>

- ① 痛みを伴う
- ② 体がだるい
- ③ 食欲低下
- ④ 体重減少



これらの症状がみられる場合は、早めに受診をしましょう！！



これらが、それぞれ又は共通したがんの症状になります。しかし、食道がん・胃がんは早期では自覚症状がない場合がほとんどです。又、大腸がんでは自覚症状はなく、便の潜血反応検査(2日法:2日に分けて便を採取する方法)が陽性で発見される場合も多くあります。

そして、平成25年2月27日までの厚生労働省の調査から、病院でがんと診断された外来患者の約4割は、受診の時点で自覚症状がなかったことがわかりました。健康診断や人間ドックをきっかけに、がんが見つかったケースが多いと言えます。

がん治療の基本は早期発見であり、健康診断や早めに検査を受けることが大切です。当院では胃・大腸の内視鏡検査をお勧めしています。

不安を感じたり、気になる症状が現れた時は、先送りにせず受診するようにしましょう！

## 関連病院

医療法人菊郷会 札幌センチュリー病院  
診療科目 内科・外科・消化器科・整形外科  
循環器科・泌尿器科(人工透析)  
〒003-0825  
札幌市白石区菊水元町5条3丁目5番10号  
TEL011-871-1121 FAX 011-871-0047  
<http://www.s-century.jp/>



医療法人菊郷会 富丘腎クリニック人工透析センター  
診療科目 人工透析(外来のみ)  
〒006-0011  
札幌市手稲区富丘1条4丁目5番33号  
マックスビル3階(JR稲積公園駅向い)  
TEL(011)686-5005 FAX(011)686-5006  
<http://tomijin.com/>

