

コレステロールが 高いと言われた

一般にコレステロール・中性脂肪が高い状態をかつては高脂血症と呼ばれていました。現在は脂質異常症と呼ばれます。

厚生労働省の調べでは日本人成人のだいたい5人に1人がかかっていると言われています。

脂質異常症があると心筋梗塞などの冠動脈疾患の危険性が高くなり、LDLコレステロール値を下げることでその危険性を減らすことができます。

診断は日本動脈硬化学会では空腹時(10時間~12時間の絶食後)の採血でLDLコレステロール値が140mg/dl以上またはHDLコレステロール値が40mg/dl以下または中性脂肪が150mg/dl以上とされています。

診断基準値はスクリーニング目的のものであり、薬物療法開始の基準ではないとされています。

一方、生活習慣病先進国アメリカのガイドラインでは個人のリスク(冠動脈疾患・糖尿病・高血圧・喫煙の有無、性別、年齢、人種)とLDLコレステロール値と総コレステロール値から評価して、薬物療法の適応を判断します。

●どのような人が検査した方がよいか?

日本のガイドラインでは明確な基準はありませんが、その人のリスクを判断するNIPPON DATA80では40歳~74歳の男女を対象としています。

アメリカのガイドラインでも40歳~74歳の男女となっていますので、基本的には40歳を迎えたら検査をするのが良いでしょう。

その他に若い糖尿病を持っている方や50歳以下で突然死した2親等以内のご家族をもつ方、家族性高コレステロール血症の疑いのある方などが対象となります。

●予防・治療方法は?

基本的には予防も治療も生活習慣の改善になります。

日本のガイドラインでは禁煙し、受動喫煙を回避する
過食を抑え、標準体重を維持する
魚類、大豆製品の摂取を増やす
野菜、果物、未精製穀類、海藻の摂取を増やす

食塩を多く含む食品の摂取を控える
(食塩6g/日未満)

アルコールの過剰摂取を控える(アルコール25g/日以下)

有酸素運動を毎日30分以上行う
となっています。

最近では摂取する動物性脂肪は問題ないが、炭水化物の摂取を控える方が重要であると言われています。

まずは適正な食事量と1日5分から良いので運動を習慣づけ、禁煙するように心がけましょう。

●薬物療法について
脂質異常症の薬物療法には主にスタチンと呼ばれる種類のお薬を用います。

このお薬が最もLDLコレステロール値を下げることで、冠動脈疾患を予防できるとされています。

その他にコレステロールや中性脂肪を下げると言われている薬はありますが、最も重要な冠動脈疾患の予防効果が明確に示されているお薬は今のところありません。

また、75歳を超えた患者さんに投与した場合の研究も乏しく、冠動脈疾患やリスクが高くない限りスタチンは不要という考え方が主流です。

●お薬は一生のみ続けられないといけないの?

一度お薬を飲み始めると一生お薬を飲まないといけないのではないかと考えておられる方にお会いすることがあります。

生活習慣の改善がなく、LDLコレステロールの値がうまくいかなければ飲み続けなければならぬでしょう。

しかし、冠動脈疾患や糖尿病、脳梗塞になったことがなく、リスクが軽度から中等度の方で生活習慣が改善し、LDLコレステロール値が長期間良好ならば中止も検討してよいと考えています。

もし、お薬を中止したいとお考えであれば医師に相談することをお勧めします。

脂質異常症は治る病気です。

スタッフ紹介



安原弘子
事務スタッフ

ひよりん

初めて今の院長が来られた時の明るくさわやかで、とても素敵な印象は今でも忘れられません。あれから早や一年が過ぎました。前院長にも増して、患者さんお一人お一人に対してのやさしい接し方、熱心さ、一生懸命さが受付にいる私にまで伝わってくるようです。最近では、皆様も先生んことが徐々にわかっています。これからの私にどうか、診察後のお顔に笑顔がみられるうれしいです。この病院は働きやすい職場なのねと多くの方々に言われます。そうです。やめられた先輩たちは前院長が開院されて以来三十年勤務の方々でした。私もこの病院で二十年以上すぎました。この仕事が好きで大好きです。よくサザエさんみたいと言われるのですが、まわりの方々に助けられて今日まで仕事を続けて来ることができました。感謝しています。今、医院名もかわり医療事務も複雑に変わっています。いつも真心と笑顔で皆様に対応し、今まで以上に安心して受診して頂けますように心がけていこうと思っています。

「自分にしてもらいたい」と望むとおり、人にもそのようにしなさい」聖書の中に書いてあるこの言葉は私の教訓です。

院長のひまわり

暑い日が続いていますね。先日、炎天下で6時間自転車の練習をしました。そうすると、体だけでなく、ヘルメットの通気孔を通して、頭皮まで日焼けしてしまいました。頭皮を日焼けすると洗髪するだけでも痛いです。医者なのに自己管理できてなくて、情けないですね。

夏場、熱中症だけでなく、日焼け、虫さされも注意しなければなりません。お肌のためにも日焼け止めを塗り、虫除けも塗って農作業や庭仕事などされるようおすすすめいたします。



日焼けはやはりどこにあたりますので、日焼け部分を15分程度冷やし保湿剤を塗る事をおすすすめます。まだまだ暑い日が続きますので、しっかり自己管理しましょう。

患者様の声

当院では患者様の声を集めております。患者様の喜びの声を聴く事ほど、私たちの仕事にやりがいと情熱を与えてくれるものはありません。いいこと・悪い事どんなことでも結構です。是非、あなた様のお声をお聞かせください。是非、皆様のお声をお聞かせください。

「安心！お家で医療」 「訪問診療の」案内

お体が不自由になってきて、この先もお薬など治療が必要だけでも、一人では通院が大変になってきている方はいらっしゃいませんか？

私たち、こさか家庭医療クリニックはどんなお病気、症状の方でも、もちろん、がんを患い最後を住み慣れたご自宅で迎えたいという方もご自宅での診療を行います。もし、専門的治療が必要な場合で、患者様やそのご家族さまのご希望であれば、適切な医療機関へ紹介いたします。

よく知らない診療所にしか「家庭医療」というあまり聞き慣れないところに大切なご家族や患者さんを紹介して、より悪くなってしまうのは嫌だとお考えでしょうか？ そうした強い責任感をもっておられる方こそ、当院に一度、ご相談ください。どんなご相談でも喜んでお受けいたします。診察時間内に直接来院されても構いませんし、お電話での相談も歓迎いたします。そのときに診療方針やどんなケアが可能なかを、ご確認することができます。

あるいは訪問診療（定期的にご自宅へお伺いして診察すること）をしたいが、周囲が理解してもらえない場合は、ご相談いただければ、話し合いの場を提供いたします。

もし、周りで通院に困っている方やそのご家族の方がいらっしゃいましたら、皆さんにお知らせください。そして、もしこれを読まれている訪問看護ステーションの方や医療機関の方がいらっしゃいましたら、患者様をご紹介いただきましたら、定期的にカンファレンスを行って、より質の高い安心できる医療を提供していきたいと考えております。お気軽にご相談ください。

うす毛・発毛 (AGA) 外来の」案内

働き盛りの男性の皆様、毎日のお仕事おつかれさまです。エネルギーにあふれるその姿は男らしさの象徴ですね。

そんな中、こんなことで自信を失ったりしていませんか・・・？
例えば、最近、抜け毛が多いとか、髪の毛が薄くなってきたとか・・・でも、こういった症状は1日1回お薬を使い続けるだけで、解決できるかもしれません！

副作用は大丈夫なの？
使用するフィナステリドという薬の主な副作用としては性欲減退や勃起不全、人によっては肝機能障害などです。ですので、医師とともに効果が出てくるのか？ 副作用はでていないのか、やめるべきか続けるべきか？ を一緒に相談しながら判断していきます。

本当に効果あるの？
研究結果では6〜12ヶ月でミノキシジル（市販で買える発毛剤：商品名リアップ、ロゲインなど）とフィナステリドを一緒に使用した場合、半年〜1年で約9%髪の毛が増え、4年後には24%の髪の毛の増量がみられました。

私たちはあなたにどうか自信を取り戻してほしいのです。そして、より活発に、より社会に、より家族に貢献され、もっと明るい社会を作ってほしいと考えています。

※AGA外来は自費診療になります。

たくさんのお薬を飲んでいて、減らしたいと考えている
ご友人の方はいらっしゃいませんか？

もしかしたら、お薬を減らすことができるかもしれません。

まずはお電話を

こさか家庭医療クリニック

電話 078-591-8070

ホームページ <http://kosaka-katei.com/>

北鈴蘭台駅前 コープ北側テナント

こさか家庭医療

検索