

新ひだか町立病院コラム Vol. 42

LDL コレステロール

三石国保病院管理栄養士の鈴木です。
いつも忙しい40歳代・・・なのに最近体重が増えたな。LDL コレステロールが上がってきたみたい。それは『食生活』が影響しているかも。

- ・忙しすぎて空腹を満たすために、クッキーやポテトチップなどのお菓子をつまんでいませんか？
 - ・例えば、家族が好むバラ肉料理を大皿に盛り、つい食べ過ぎていませんか？
 - ・カレーやシチュー、クリーム系の料理を週に何度も食べていませんか？
- これらに共通するのは、飽和脂肪酸という LDL コレステロールを増加させるアブラが多いこと。

40 歳代になり、LDL コレステロール値が気になる方は・・・

まず、バラ肉やこま切れ肉を食する回数を減らしましょう。そして食べ過ぎに注意しましょう。

魚料理や豆腐、厚揚げ、蒸し大豆など「大豆製品の料理」を増やす。また、野菜やきのこ、海藻、白滝など「食物繊維が多い食材」を料理に加えると、LDLコレステロールだけでなく、血圧や血糖値にも良い影響に繋がります。

また、ご飯や食パンなどの主食を無理に減らさないこともオススメ。

おかずからの塩分や脂質、間食の取りすぎを抑えることに繋がります。(意外?)

50歳代の方も食生活には注意が必要ですが、特に、タバコを吸っている方、血糖値が高い方で LDL コレステロール値が高い方は、自覚症状ゼロのまま動脈硬化が進んでしまい、心筋梗塞や、脳梗塞のリスクが増大しますので、「つついの食べすぎ」や「間食・偏食」には気を付けましょう!

院長のつぶやき

※だけど・・・食事は変えたくない。薬でなんとかしたい。コレステロールを下げる薬は飲み始めたら一生飲まないといけない？副作用にはどんなことがある?などお薬に関して知りたい方は、三石国保病院の佐藤薬剤師まで!!(お薬手帳をお忘れなく)

院長の土田です。本年6月の診療報酬改定により「高血圧症」「脂質異常症」「糖尿病」の疾患で通院加療中の患者さんには、「生活習慣病療養計画書」を定期的に作成し、説明・患者さんの署名が必要となりました。

生活習慣病の療養計画には「目標とする値」のほかに 1. 食事 2. 運動 3. 喫煙 4. その他(仕事・余暇・睡眠・体重や BMI) 5. 血液検査等 についての記載があります。作成に時間を要しますが、外来通院中の患者さんのご協力に感謝申し上げます。

さて、「脂質異常」特に LDL コレステロールに関して、一般的に悪玉コレステロールと言われますが、体内では《細胞膜の構成や、ホルモンの生成・ビタミンDの供給》など、重要な役割を果たしている一面もあります。

しかし、増えすぎると血管壁に蓄積し、動脈硬化を引き起こす原因になります。

※逆により下がりすぎる疾患には低栄養・肝硬変・慢性肝炎などの病気もあります。

脳疾患では、頭部の内頸動脈狭窄・アテローム血栓性脳梗塞の再発予防には積極的に LDL を下げる「スタチン」という薬の投与が行われています。(血管壁の安定化にもスタチンは重要な役割を果たします。)

LDL を下げるには、バランスの取れた食事・定期的な運動・禁煙・適切な量のアルコール。脂質異常一つとっても、生活習慣がとても重要です。

お薬とアルコール

三石国保病院 薬剤師の佐藤です。今回は、薬とお酒の関りについて紹介します。薬とお酒を一緒に飲むとどうなるでしょうか？

多くの場合は、薬の作用に影響を及ぼしたり、副作用を強まったりと、基本的に良いことはありません。

①解熱鎮痛薬の「アセトアミノフェン」は、市販の頭痛薬や風邪薬にも入っていますので、服用している方も多くいますが、アルコールと一緒に飲むと「急性肝障害」を起こす危険があります。

特に、アルコールの多量常飲者はアセトアミノフェンを飲むと、時に命にかかわることもあります。

ですので、病院で痛み止めや風邪薬を処方してもらった場合や、万が一、救急車で運ばれた際には「かなりのアルコールを毎日飲んでいますが大丈夫な薬ですか?」と医師に伝えると安心です。

②すべての抗不安薬や睡眠薬では作用が強くなってしまいます。

③一部の抗生物質はお酒と一緒に飲むと二日酔いになることがあります。など、アルコールと薬の摂取・服薬は体への負担を増加させますので、多量にお酒を飲む方は、薬局などで薬を購入するとき、薬剤師か登録販売者に是非、相談してください。

町立静内病院

0146-42-0181 (代表)

新ひだか町静内緑町4丁目5番1号

三石国保病院

0146-33-2231 (代表)

新ひだか町三石本町214番地