

## 高脂血症を理解しましょう



生活習慣の欧米化に伴い日本においても高脂血症が増加しています。血中の脂質には大きくコレステロールと中性脂肪（トリグリセライド）が存在し、これらの一方または両方が高い場合を高脂血症といいます。高脂血症の状態が長く続くと、心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化性の病気にかかる率が高くなります。

血中脂質の正常値はコレステロールが220mg/dl、中性脂肪が150mg/dl未満とされていますが、これはあくまで高脂血症かどうかの基準値であって、こ

の値を超えるとすぐに投薬治療を開始して正常値にしなければならないという数値ではないことを理解すべきです。動脈硬化性の病気は高脂血症を放置していると長い間（年単位）をかけて徐々に進行していくもので、1ヶ月後または半年後に危険だというものではありません（一次予防と呼びます）。ただし、すでにこれらの動脈硬化性の病気を発症した方では、すぐにでも低下療法が必要となります（二次予防と呼びます）。高脂血症の治療には、食事・運動療法を中心とした生活療法がまず基本で、加えて薬物療法があります。

また、血液と言いつゆゆる「水」に脂肪は直接に溶けないため、コレステロールも中性脂肪もともにリポ蛋白という粒子に含まれて血液中を流れています。このリポ蛋白に低比重リポ蛋白（LDL）と高比重リポ蛋白（HDL）とが存在し、それぞれに含まれるコレステロールをLDL-コレステロール、HDL-コレステロールと称し、前者を「悪玉」後者を「善玉」と呼ぶことがあります。それは、悪玉コレステロールは動脈硬化を促進し、善玉コレステロールはむしろ動脈硬化を減少させるからです。善玉のHDL-コレステロールを増加させるためには肥満の人は減量すること、歩行などの運動、禁煙などがあります。

最近では、検診の普及などで皆様の血中脂質値の測定が広く行われています。異常を指摘された場合には、以上のような知識を整理された上で、血中脂質の値と検診の判定結果をまず自分で解釈してから医師にかかると、医師の説明も理解しやすくなるのではないのでしょうか。

# 皆さまの足は大丈夫ですか？

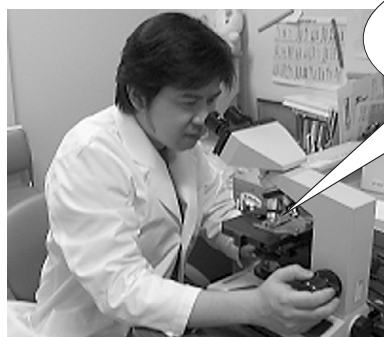
皮膚科外来フットケアチーム

皆さまの身近な足の病変には、魚の目・タコ、足水虫・爪水虫、陥入爪（かんにゅうそう）・巻き爪などがあります。皆さまは、自分で軟膏を塗ったり、はさみで削ったり色々やってみても“なかなか治らないから・・・”と諦めてそのままにしていますか？

当院では糖尿病の患者さまを中心としたフットケア専門外来を平成17年1月20日より開いております。糖尿病の合併症の1つの神経障害は、まったく症状がなかったり、ジンジンとしびれるような感じ、足がうずくように痛むなどの生活に苦痛を伴うような症状があります。この神経障害に加えて火傷や切り傷などの足の病変が重なり放置しておく、傷口が化膿するなどしだいに悪化して最終的に足の切断まで至る場合があります。

しかし、皆さまが早期に自分で足を見たり触ってみて“足が何か変だなあ??”と気づいて、病院へかかり正しい足の処置と手入れの方法を身につければ足の切断を未然に防ぐことができます。ここで一番大切なことは、皆さまがお風呂上りなど毎日のように足を見たり触ってみることで、早期に足の病変を見つけることができます。

フットケア専門外来では、医師による適切な足の病変の診断と治療、看護師による足の状態（痛みや触っている感覚が分かるかどうか、血の流れが良いかどうかなど）をみます。その上で、皆さまの足の状態に応じた足の見方、足の洗い方や爪きりやヤスリのかけ方など足の手入れの方法をフットケア外来教室で看護師がお話いたします。



おっ、水虫がいたぞ！！

**フットケア専門外来**  
医師が顕微鏡で水虫菌の有無を調べている場面



**フットケア外来教室**  
看護師と一緒に足を鏡で見ている場面

足に何かお悩みのある方は、まず**皮膚科フットケア専門外来**へご相談ください。

日時 毎月第1・3木曜日 午後2時～4時  
完全予約制（1人15分）

申し込み方法

皮膚科外来受付までお電話か直接お越し下さい。

電話 072-777-3773

## 安全で人にやさしい医療機器・治療法の紹介

精度の高いDEXA装置（骨塩定量装置）が入りました！

骨粗鬆症の診断治療効果の評価に多く利用されているDEXA（デキサ）装置（骨塩定量装置）がことしの1月20日に入りました。

骨粗鬆症の測定方法として、X線フィルムを用いたMD法（以前、当院でなされていた測定方法）、超音波を用いた超音波法などがありますが、DEXA法は最も精度の高い測定方法とされています。

測定可能な部位は腰椎・大腿骨近位部（大腿骨頸部）・前腕骨・全身骨であり、全身骨を測定した際には、体組成（体脂肪率など）の測定もできます。

当院では、骨粗鬆症などにより骨折しやすい部位である腰椎・大腿骨近位部（大腿骨頸部）を基本的に測定しております。

測定は基本的に検査台に横になっていただいで検査を行います。検査時間はおよそ5分程度であり、痛みもなく正確に測定することができます。

骨粗鬆症とは骨がスカスカ、ポロポロ（骨量の減少）になる病気で、骨折しやすい状態になり、ひどくなると骨折して寝たきりの原因になります。

骨粗鬆症の症状としては、腰の痛み、背中での痛み、骨折などがあり、骨粗鬆症になっても症状がない場合もあります。

骨粗鬆症は、閉経期以降の女性に多く、閉経によりエストロゲン（女性ホルモン）が急速に欠乏することで起こります。また、高齢になるほど骨粗鬆症になりやすく、高齢に伴う腸管からのカルシウムの吸収の低下などがあげられます。

若い方でもダイエット、運動不足、かたよった食事などで骨粗鬆症になることがあります。

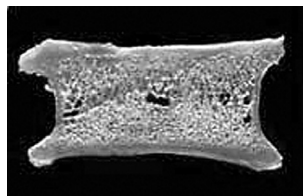
骨粗鬆症の予防として、

- ・ よく運動をする
- ・ カルシウムやビタミンDの多い食事をよくとる
- ・ 日光浴をする

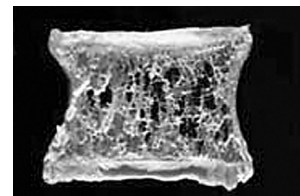
などがあげられます。自覚症状の少ない骨粗鬆症は早期発見・早期治療が大切であり、定期的な検診が大事です。そのためにも一度、ご自分の骨塩定量を測定してみましよう。



DEXA 装置



正常な骨



骨粗鬆症の骨

## 女性総合外来のご案内

当院では、女性医師による「女性総合外来」を行っております。何か自分の体や病気のことで心配のある女性、悩みのある女性、一度受診をされてはいかがでしょうか。  
○診察日時 毎週木曜日、午後2時から4時、完全予約制（1人30分）  
○申し込み方法 総合案内で直接お申し込みいただくか、電話の場合は、平日の午後1時から4時まで女性総合外来（072-777-8320）で受け付けております。

## 看護師の専門分野資格者紹介④

看護師の資格を持ちながら、さらに専門分野の認定を受け活躍している看護師をシリーズで紹介します。

### 糖尿病療養指導士 嶋田栄美、西山倫子

日本糖尿病療養士認定機構の試験を合格すると認定されます。

病棟、外来、地域で糖尿病の方の相談、指導などの支援をしています。

看護師以外では、理学療法士の永嶋道浩、薬剤師の米澤むつみが資格を持っています。

## 人間ドックのご案内

定期的に当院で人間ドックをご利用いただきますと検診データの蓄積により、担当医の指導内容も的確なものとなります。また、要精密検査や要治療となった場合でも、当院での早期治療の体制が整っており、その検診データを有効利用できます。

ご自身の健康管理のために、年に一度の人間ドックのご利用をお勧めいたします。

ご利用に当たっては、伊丹市の国保加入者の方には、2分の1から最高4分の3までの助成制度があります。また、健康保険組合の方も助成制度がありますので、ご確認の上お申し込みください。

コース、利用料金は、次のとおりです。

①1泊2日のホテル泊	昼・夕食付き	63,000円（消費税込）
②0泊2日の日帰り	昼食付き	47,000円（ 〃 ）
③日帰り（午前中で終わります。）	軽食付き	38,000円（ 〃 ）

## 医師の人事異動が下記のとおりありましたので、お知らせいたします。

採用（17年4月1日）		退職（17年3月31日）	
内科 医 長	辻 井 健 一	内科主任部長	徳 永 勝 人
整形外科副医長	山 本 栄	循環器科部長	小 林 一 史
眼科 副 医 長	早 井 香 織	小児科 医 長	阪 本 好 弘
採用（17年3月1日）		整形外科部長	勝 部 博 之
皮膚科 医 員	松 本 晴 子	耳鼻いんこう科副医長	高 田 弥 生
採用（17年2月1日）		退職（17年2月28日）	
消化器科部長	村 山 洋 子	皮 膚 科	定 延 直 哉