

雲南病院だより

あなたの「生活習慣」いかがですか？

栄養士がよく出会う生活習慣病のお話

市立病院 栄養管理科 管理栄養士 長谷川 英美

生活習慣病とは日々の生活習慣が原因で発症する疾患のことです。好ましくない習慣や環境が積み重なると発症のリスクが高くなります。生活習慣病には高血圧、脂質異常症、2型糖尿病などがありますが、これらは自覚症状がほとんどないため、気付かないうちに進行し、ある日突然命に関わる恐ろしい疾患を引き起こすこともあります。

脂質異常症って何？

血液中のLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が必ず以上に増えるか、またはHDL（善玉）コレステロールが減った状態のことを脂質異常症といいます。

LDLコレステロール	140mg/dl以上
HDLコレステロール	40mg/dl未満
中性脂肪(トリグリセライド)	150mg/dl以上

脂質異常症になると

コレステロールや中性脂肪は本来体にとって必要な物ですが、放置しておくとう動脈硬化の原因となり心筋梗塞や脳梗塞などさまざまな病気の危険因子となります(図1)。

図1 脂質異常症から引き起こされる病気

原因は？

過食・運動不足・肥満・喫煙・お酒の飲み過ぎ・ストレスなどが関係していると言われています(家族性高コレステロール血症を除く)。

予防・改善するには？

ポイント①：喫煙している方は禁煙をしましょう
喫煙は動脈硬化を進行させる危険因子です。

ポイント②：食生活を見直しましょう
LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪を増やす食材は控え、HDL（善玉）コレステロールを増やす食材を意識して食べましょう。

■控えた方がよいもの：
肉の脂身（バラ肉・鶏皮・ベーコンなど）、動物脂（バターなど）、糖質を多く含むもの（お菓子やジュース、アルコールなど）

■食べて欲しいもの：
食物繊維の多いもの（野菜・海藻・きのこ類）、大豆製品（納豆・豆腐など）、魚

ポイント③：体を動かしましょう
中性脂肪を減らし、HDL（善玉）コレステロールを増やします。

ポイント④：肥満を解消し、適切な体重を維持しましょう
肥満は血糖値や血圧を上げるなど動脈硬化を助長します。

もう一度生活習慣を振り返り、いつまでも元気な毎日を過ごしましょう



「ふるさと教育in吉田中」

9月28日(火)、吉田中学校へ出向き、「ふるさと教育」の授業を行いました。昨年に続き2回目の訪問となります。

ふるさと教育は、医療現場の視点からふるさとの将来に果たすべき役割を考えること、また、医療や健康に興味や関心を持つことを目的としており、島根県教育庁が推進



▲縫合体験

▲採血体験

最後に、今回授業に参加してくれた生徒に対し、「みんなにはたくさん可能性がある」ことを伝え、私たち医療従事者の思いを届けさせてもらいました。今後も未来の医療人育成のための活動を行っていきます。



出前講座で 市内中学校を訪問



▲赤ちゃんの抱きかかえを体験する生徒

当日は13人の生徒がこの妊娠体験に参加し、実際に擬似妊娠婦になり、階段の昇り降りや起き上がり、また、高い場

「医療福祉体験in三刀屋中」

10月15日(金)、出前講座で三刀屋中学校を訪問しました。

三刀屋中学校では医療福祉体験として4つの体験コースを設け、2年生の生徒を対象に医療や福祉などについて考える授業を企画され、当院は妊娠婦体験コースを担当しました。



▲妊娠婦体験

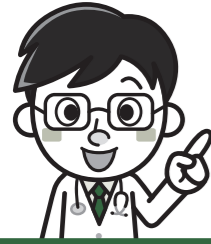
所にある物を取り出すなど日常的にある動作を行ってもらい、身体にかかる負担の大変さを感じてもらいました。もう一つの体験として、赤ちゃん人形を使用し赤ちゃんの抱きかかえ方を実践してもらいました。また、当院助産師から妊娠婦の方に対して周りの人たちが手助けできることや注意すること、また命の大切さなどを話しました。学習の最後に助産師から、今日の体験を通じて感じたことや思ったことを生んでここまで育ててくれたお母さんに話し、感謝してほしいと伝えました。

総合診療医が答える

「こんな症状や疑問持っていませんか？」

第20回：「消毒の仕方、ありますか？」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。



先日いただいた質問はこれです。

「消毒の仕方、ありますか？」

新型コロナウイルスが流行してから、あらゆるところに消毒薬を見掛けるようになりました。それによって、新型コロナウイルス感染症のみでなく、それ以外の感染症の予防にもつながっています。例えば、インフルエンザに関しては、令和2年度は近年では珍しく、流行状態になりませんでした。これは手指消毒とマスクの着用が徹底された影響だとされています。消毒薬を使ったウイルス感染症の予防は、医学的にも質の高いデータを元に立証されており、今後も続けていくべきだと思います。

一方で、今回の質問であった、「手指消毒や環境消毒の行い方」に関してはいろいろなことが言われています。

新型コロナウイルスに関して言えば、環境表面で最大3日以上生存することが指摘されています。感染者の咳などに含まれるウイルスが付着したものを触ることによって感染する可能性があります。

また環境表面の消毒に関して、アルコールや次亜塩素酸ナトリウムで行われることがありますが、液体を直接環境表面に吹き付けるのではなく、ペーパータオルなどの拭き取り布に吹き付けたもので拭き取るようにします。手指衛生に関して、消毒液を手に取り、手指全体を消毒しますが、濡れたままだと除菌効果が低下するため乾くまで擦り込むことが重要です。消毒液の使い過ぎによって肌荒れが起こることもあり、消毒薬を使う頻度や消毒し乾燥した後に、保湿薬を使うことなどが推奨されています。

まだまだ、新型コロナウイルス感染症の広まりに予断を許さない状況ですので、手指消毒や環境消毒の正しい知識が重要になりますね。

【正しい手指消毒の仕方】

手指消毒剤を手取る

乾燥するまで 手をこすり合わせる



▲糖尿病ツリー

11月14日は世界糖尿病デーです。この世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するため、国連から公式に認定された日です。この日は糖尿病治療に画期的なインスリンの発見者であるカナダのバンティング博士の誕生日にあたり、その発見に敬意を表すためこの日を糖尿病デーとされています。また、今年はそのインスリンが発見されて100年の記念すべき年となります。

当院では毎年11月の間、外来エントランスホールに「糖尿病ツリー」を設置し、普及啓発を行っています。このツリーは糖尿病啓発のシンボルカラーである青で飾り付けています。この啓発活動により、皆さんに糖尿病についてだけでなく健康について考えていただけるきっかけになることを願っています。

11月14日は世界糖尿病デー



あなたの健康をサポート♪

病院保健師からのちょっと役立つ話

Vol.10 「『飲酒』で健康を害さないために」

昔から「酒は百薬の長」といわれ、適度であれば、心を和ませ、良いコミュニケーションやストレス解消に役立つものですが、過剰な飲酒は健康に多くの害をもたらします。

最近では新型コロナウイルスの流行によりさまざまなストレスなどから、アルコール消費の増加とそれに関連する疾患の増加が懸念されています。

今回は、飲酒で健康を害さないためのお話をします。

● アルコールが身体から消失(分解)するまで

摂取されたアルコールは、胃で20%、小腸で80%が吸収され、肝臓や筋肉などで分解されます。飲酒後の血中アルコール濃度のピークは30分後から2時間後です。アルコール分解速度は個人差がありますが、平均値は男性では1時間に9g、女性では6.5g程度で、ビール中ビン1本(純アルコール20g)が分解されるのに男性ではおよそ2.2時間、女性では3時間程度かかると言われています。

● 飲酒による健康障がい

飲酒により食欲が増加し、食事摂取量が増え、身体に脂肪が蓄積しやすくなり肥満につながります。さらに糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症(痛風)などの生活習慣病をはじめ肝臓や膵臓の病気、さまざまな癌、認知症(脳の萎縮)、うつ病など多くの病気の発症リスクを高めると言われています。また過剰飲酒による病気として、急性アルコール中毒やアルコール依存症が知られており、アルコール依存症については、「自分には関係ない」と思っている人が少なくありません。しかし、決して珍しい病気ではなく、アルコール依存症の診断基準を満たしている人は全国に50万人程度いると言われています。

● 健康を守るための飲酒ルール (参照 厚生労働省のガイドライン)

- ①「節度ある適度な飲酒量(表1)」を守りましょう。
- ②複数の種類を飲酒しない。飲酒量が分かりにくくなり、全体量が増える可能性があります。
- ③食事と一緒にゆっくりと飲む、もしくは良い「つまみ」

を食べながら飲みましょう。タンパク質が豊富で脂肪が少ない豆腐、枝豆、白身魚、鶏むね肉などを食べながら飲むことで肝臓へのダメージが少なくなります。またアルコール分解を早めると言われるビタミンB群を含むチーズや豚肉もおすすです。脂肪を多く摂ると胃に負担をかけ、アルコールの吸収や分解を遅らせるため脂肪分が多い食品は控えましょう。

- ④週のうち2回は飲酒しない日を設けましょう。肝臓をアルコールから解放することも必要です。
- ⑤一気飲みは絶対にやめましょう。
- ⑥たまに飲酒しても多量飲酒はやめましょう。例え飲酒回数が少なくとも一時に多量に飲酒することは危険です。
- ⑦強いアルコールは薄めて飲みましょう。
- ⑧飲酒は睡眠を浅くするため、寝る前の寝酒は控えましょう。
- ⑨定期的に健診(検診)を受け、飲酒による害が出ていないか健康チェックをしましょう。

● 「節度ある適度な飲酒量」とは

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、1日平均純アルコールで約20g程度とされています。

表1. 純アルコール20gに相当する量

種類	量	種類	量
ビール	中ビン1本 500ml	ウイスキー	ダブル1杯 60ml
缶酎ハイ(7%)	1缶 350ml	25度焼酎	グラス1/2杯 100ml
日本酒	1合 180ml	ワイン	グラス2杯 200ml

※女性は一般的に男性よりアルコール分解速度が遅く、表中よりも少ない量(1/2~2/3程度)に抑えた方が良いです。またアルコールに弱い人や高齢者もアルコール分解速度が遅くなるため、飲酒量は少なめにしましょう。

