

# つじなか便り



第271号

発行日 H31. 4. 1

発行 辻中 医院

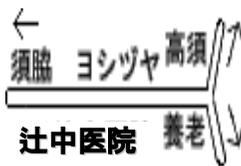
編集担当者 山田 明日香

○診療時間 眼科 月・水・金 → 午前(9時~12時) & 午後(3時半~6時半)  
 火・木・土 → 午前(9時~12時)  
 内科 月・火・木・金 → 午前(9時~12時) & 午後(4時~7時)  
 土 → 午前(9時~12時)

○休診日 眼科→日曜・祝祭日・火、木、土曜日午後 内科→日曜・祝祭日・水・土曜日午後

○ホームページアドレス <http://www.tsujinaka.jp>

○Eメールアドレス [tsuji\\_con@mti.biglobe.ne.jp](mailto:tsuji_con@mti.biglobe.ne.jp)



## 10連休中のお知らせ

	4/29 (月)	4/30 (火)	5/1 (水)	5/2 (木)	5/3 (金)	5/4 (土)	5/5 (日)	5/6 (月)
午前	○	×	○	×	×	×	×	○ 当番医 9:00~16:00
午後	×	×	×	×	×	×	×	×

5/6(月)は当番医のため、9:00~16:00の診察となります。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。

4月20日(土)は院長の学会出席の為、  
 眼科診察時間を9時~11時30分までとさせていただきます。  
 ご迷惑をおかけしますがよろしくお願い致します。

## 高コレステロール血症

副院長 二村直樹

コレステロールは動脈硬化と関連が深いため、血液検査で注目度の高いものです。コレステロールは脂質の1種です。細胞の膜やホルモンの材料になるなど重要な役割をしています。コレステロールは血液に溶けないため、たんぱく質に包まれて血液中を流れ、これをリポたんぱくといいます。コレステロール検査ではLDL（悪玉）とHDL（善玉）がお馴染みと思います。



### <LDL（低比重リポたんぱく）>

LDLは血液中を流れて各細胞にコレステロールを運ぶ役割をしています。人が生きていくのに大切な仕事をしているのですが、余分にあると動脈壁の中に沈着して動脈硬化の原因となるため、悪玉コレステロールと呼ばれています。

### <HDL（高比重リポたんぱく）>

HDLは各細胞から余ったコレステロールを回収する役割をしています。余ったコレステロールを回収して動脈硬化を防ぐ役割をしているため善玉コレステロールと呼ばれます。

脂質の血液検査ではLDLコレステロールの値が特に注目されます。高いほど心筋梗塞を発症しやすくなります。高LDLコレステロール血症の治療では生活習慣の改善や薬物による治療が必要です。

生活習慣では、禁煙、適正な体重（肥満の解消）、肉の脂身・動物脂肪・鶏卵・果糖を含む加工食品（清涼飲料水や菓子に多い）の大量摂取を控える、野菜・海藻・大豆製品・未精製穀類の摂取量を増やす、糖質の少ない果物の摂取、アルコールの過剰摂取を控える、運動する、などがすすめられます。LDLコレステロールは139 mg/dlまでが正常値とされていますので140以上で内服治療をすすめられることがありますが、若くて他に危険因子がなければ140以上で経過をみてよい場合もあります。冠動脈疾患の既往がある方では100未満にすることが目標となり、合併疾患、喫煙の有無などによって治療目標値が異なります。

HDLコレステロールは善玉とされるもので、この値が低い（40mg/dl未満）と動脈硬化が進行しやすいこととなります。

高コレステロール血症の治療ではスタチンと呼ばれるグループの薬が多く用いられます。LDLを低下させて心血管病を予防する優れた薬ですが、筋肉痛、筋力低下の副作用に要注意です。スタチンと呼ばれる高コレステロールの薬は日本人が最初に発見し、ノーベル賞候補と言われています。

平成31年3月24日

## 往診・訪問診療について

往診・訪問診療をご希望の方は  
院長までご相談ください。

## タイ米

院長 辻中 まさたけ

名古屋にあるタイ料理専門店でタイスキを食べに月に一度は行っている。それは何故かという、バンコクのMKレストランで食べた味が忘れられなくて通うようになった。そればかりかそこに出てくるタイのジャスミンライスも好きになり買って家でも食べるようになった。コメにはジャポニカ種とインディカ種があり、インディカ種のタイ米は独特なおいとパサつき感があり、日本で以前コメの不作で海外から緊急輸入したときに最後に残った日本人には不人気なコメである。然し、私は何故か合う。しかしながら、私でもこの米に合う料理と合わない料理があり、刺身とか漬物等では美味しく頂けず、鍋物と一緒にチャーハンにするととても美味しく頂ける。



機会があれば、皆さん一度は食してみてください。東南アジアにその場でトリップできること間違いなし。

平成31年3月25日

わかもと製薬より、「オプティエイド ML」を入荷しました。

視力にとっても影響する加齢黄斑変性症

を進行させないためのサプリです。

1箱3,000円です。購入を希望される

方は、院長までご相談下さい。



## 演奏会を鑑賞してきました！

2月26日に名古屋の演奏会へ行ってきました。私自身こういった演奏会へ行くのは初めてで、クラシックはたまにテレビで聴く程度でした。しかし、実際に生で聴く楽器の演奏は、テレビで聴くのとは全く違い、とても迫力があり非常に感動しました。

このような演奏会へ行く事でとても心が癒されたので、たまにはこういった芸術鑑賞をするのも悪くないなと思いました。

貴重な経験をさせて頂きました。

文責 山田



## 院外処方箋のお話

当院では、かかりつけの薬局で薬をいただける院外処方箋の発行をおこなっております。

ご希望の方は、受付までお申し付けください。