

おしえて

ドクター

No.15 脂質異常症  
 〈本当は怖い悪玉コレステロール〉



桑名東医療センター 糖尿病外来

脂質異常症は、以前、高脂血症と呼ばれていました。脂質異常症くらいみんな持っているし、ちょっと油もの控えればいいでしょ！という声が聞こえてきそうですね。

脂質異常症は高LDLコレステロール血症、低HDLコレステロール血症、高トリグリセライド血症の3つからなります。厚生労働省の調査によると脂質異常症の総患者数は206万人となっていますが、実は受診していません。人も多いのではないかと考えています。脂質異常症の中でもコレステロールの話を中心に進めていきましょう。

コレステロールには大きく分けて2種類、LDLコレステロールとHDLコレステロールがあります。いわゆる悪玉がLDLコレステロール、善玉がHDLコレステロールとなります。悪玉コレステロールは体の隅々までコレステロールを運ぶ働き、体から余分なコレステロールを回収する働きをするのが善玉コレステロールです。血液の中に悪玉コレステロールが増えると血管の壁にコレステロールをくっつけ

今月のドクター  
 堀田 康広 医師 (非常勤)

てしまいます。動脈にバターがついているようなものですね。それは粥状硬化と言われることもあり、心臓の血管で破れると心筋梗塞、脳の血管で起こると脳梗塞が起こることが知られています。日本動脈硬化学会の定義では悪玉コレステロールは140mg/dL以上、善玉コレステロールは40mg/dL未満であれば脂質異常症と定義しています。

最後に、ある研究をご紹介します。2型糖尿病患者さんを集めて、血糖悪玉コレステロール、善玉コレステロール、血圧のどれが一番心筋梗塞になりやすいでしょうか。この研究では血糖コントロールではなく、血圧でもなく、悪玉コレステロールの数値が悪いと一番心筋梗塞になりやすいという結果でした。今回の記事を一度健康診断の結果と照らし合わせながら、確認いただければ嬉しいですね。

桑名東医療センター  
 お問い合わせは  
 ☎ 22-1211 FAX 22-1948

健康づくりのための睡眠指針

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意（睡眠中の激しいびきや呼吸停止など）。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

特に12番について、自分でいろいろ工夫しても改善しないと感じた時には、早めに専門家に相談することが重要です。また、よく眠れない、あるいは日中眠たくて仕方ないなどと感じたら、それは「からだやこころの病」のサインかもしれません。身近な人に相談しづらい時には、悩みごとや気持ちを聴いてくれる以下等の相談窓口をご利用ください。

相談窓口	電話番号	受付時間
三重いのちの電話	☎ 059-221-2525	毎日 午後6時～11時
三重県こころの健康センター	☎ 059-253-7823	毎週月曜日 午後1時～4時 (祝日の場合は火曜日)
中央保健センター	☎ 24-1182	月～金曜日 午前9時～午後5時

問 中央保健センター (☎ 24-1182 FAX 24-3032)

家族みんなの健康ノート

ちゃんと眠れていますか？

3月は「自殺対策強化月間です」  
 〓みんなの力で救える命があります〓

規則正しい生活リズムと十分な睡眠は健康の基本です。厚生労働省が示している「健康づくりのための睡眠指針」を紹介します。

# すこやか情報局

お問い合わせ・申し込みは  
中央保健センター ☎24-1182 FAX24-3032

## 健康相談

保健師、管理栄養士など中央保健センターの専門職員が健康に関する悩み、疑問に応じます。身近な人についての相談もお受けします。お気軽にご相談ください。

### 【受付時間】

月～金曜日 午前8時30分～午後5時

### 【方法】

直接または、電話で中央保健センターへ。  
▷直接の場合は、事前にご相談ください。

## 3月は自殺対策強化月間です

身近な人からの悩み事の相談には、傾聴（耳・目・心を使って「聴く」）が大切です。相手の気持ちを理解しようとして、積極的に耳を傾けることが重要になります。

### 【傾聴の基本】

- 聞き役に徹する
- 穏やかに、支持的に聴き、批判や説教的態度は避ける
- 相手の苦勞を認め、ねぎらいの言葉をかける

### 【気をつけること】

環境：静かでプライバシーを守れるように  
表情：話の内容にあった表情  
姿勢：足組みや腕組みはしない

## 精神保健福祉相談

精神科専門医師による相談を受けることができます。

- とき** 3月22日(水) 午後1時30分～3時30分
- 場所** 三重県桑名庁舎（桑名保健所）
- 講師** 多度あやめ病院院長 平田 春夫さん
- 料金** 無料
- 申込** 直接または、電話で桑名保健所へ。
- 問** 障害福祉課（☎24-1171 FAX24-5812）  
桑名保健所（☎24-3620 FAX24-3692）

## + 献血にご協力ください +

- とき** 3月8日(水) 午前9時30分～11時30分
- 場所** 桑名市役所

## 桑名いきいき体操のつどい

桑名いきいき体操とは、いつでもどこでも気軽にできる身近な体操です。ぜひお誘い合わせの上ご参加ください！

とき	時間	場所
3月3日(金)		
3月8日(水)	午前9時30分～10時	中央保健センター
3月15日(水)		
3月24日(金)		
3月14日(火)	午前10時30分～11時	長島福祉健康センター
3月21日(火)		

- 持物** タオル、飲料水
- 料金** 無料
- 申込** 不要



土日祝日(昼間・夜間)に病気になったら

## 救急 + 医療

夜間・休日に急病になった時は、診療可能な病院を24時間体制で案内します。  
※案内を受けた後、医療機関に問い合わせからお出かけください。

パソコンによるご案内(医療ネットみえ)

▶ <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>

携帯電話によるご案内

▶ <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>

音声によるご案内(無料)

☎0800-100-1199

救急医療情報センター

☎23-1199

24時間  
無料  
受付

くわな健康・医療相談  
ダイヤル24  
☎0120-149-107

### 土曜夜間・休日は応急診療所

電話は診療時間内をお願いします。

〔診療科目〕内科、小児科

**日曜・祝日** 午前9時30分～正午  
午後1時～4時

**土曜夜間** 午後8時～10時



応急診療所  
(ふれあいプラザ内)  
☎21-9916

日曜・祝日の午後5時～10時は、  
当番医療機関へ 事前に医療機関へ電話してください。

5日(日)	桑名病院	☎22-0460
12日(日)	青木内科	☎22-1111
19日(日)	山崎病院	☎22-0983
20日(祝)	青木内科	☎22-1111
26日(日)	桑名病院	☎22-0460