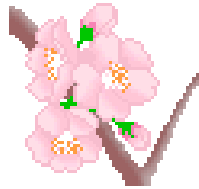


【ご挨拶】 糖尿病などに関する知識や院長の考えと、当院での催しのお知らせを新聞にして皆さまに配布しています。ここに記載したものの多くは院内の待合室に掲示したのですが、ご自宅に帰られてからゆっくり読んでいただければと思います。皆さまの病状が好転いたしますことを心よりお祈り申し上げます。
院長 則武 昌之



- ◆ 今月の特集「コレステロールに気をつけよう！」
 - ・糖尿病患者さんの悪玉コレステロール値について
 - ・～動脈硬化を予防するために～
- ☆ 今後の催し 5月の糖尿病教室【糖尿病宅配食】

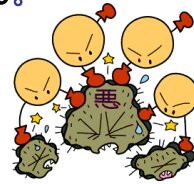
今月の 特集

「コレステロールに気をつけよう！」

【コレステロールの種類】 この新聞をご覧になっている方の中には、血液中のコレステロール値が高い方も多はずです。日本でコレステロール値が異常な患者さん（高脂血症）は2,200万人くらい存在すると推定されています。しかし、実際に治療を受けておられるのは500万人に過ぎません。コレステロールにはいろいろな種類があり、悪玉コレステロール（LDL-C）、善玉コレステロール（HDL-C）や両方のコレステロールがともに含まれる総コレステロール（Total C）などがあります。また同じ脂質でも中性脂肪といって、コレステロールとは少し違った脂質の異常がみられることがあります。

【コレステロールの目標値】 当クリニックでは、悪玉コレステロール（LDL-C）と善玉コレステロール（HDL-C）を測定しています。LDL-Cの正常値は140mg/dl未満とされています。一方、善玉であるHDL-Cの正常値は40mg/dl以上（善玉のため、なるべく多い方が良い）とされています。また、中性脂肪は食前であれば150mg/dlまでが正常とされています。食後で測定した場合にもコレステロール（特にLDL-C）は、ほとんど食事の影響を受けません。これに対して、中性脂肪は食事によって非常に大きく変動してしまい、食後の中性脂肪は250mg/dl程度までは正常範囲と考えて差し支えありません。

【悪玉コレステロールを下げる意味】 悪玉コレステロール（LDL-C）が高いとどのような不都合が生じるのでしょうか？ LDL-Cを高値のままにしておくと、知らないうちにコレステロールが血管に溜まり、動脈硬化性病変（いわゆる脳梗塞や心筋梗塞）の原因になります。



【コレステロールの治療】 悪玉コレステロール（LDL-C）を減らすと、明らかに心筋梗塞などの動脈硬化性病変が抑制されることが既に証明されています。現在では、LDL-Cを30%以上も低下させることができるHMGCoAR阻害剤という薬が主に用いられています。これ以外にもプロブコール・EPA製剤・フィブラート系薬剤にも良いところがあり、それぞれの患者さんの病態にあわせて用いられます。

糖尿病患者さんの悪玉コレステロール値について

糖尿病患者さんでは、脳梗塞や心筋梗塞の発症が一般の人に比べて2倍以上であることが知られています。このように糖尿病があるとただでさえ動脈硬化が進みやすいので、糖尿病患者さんでは動脈硬化を進めないためにコレステロール値が通常よりも厳しく設定されています。

すなわち悪玉コレステロール（LDL-C）は120mg/dl未満が良いとされています。

～動脈硬化の予防のために～

動脈硬化が進みやすい状態とはどんな状態でしょうか？

1. 悪玉コレステロール（LDL-C）が高い
2. 善玉コレステロール（HDL-C）が低い
3. 血圧が高い
4. タバコを吸う
5. 軽くても糖尿病（糖尿病予備軍も含めて）がある
6. 肥満である（特にウエストが男性で85cm以上、女性で90cm以上の場合）

これらのうち3つ以上を持っている方は、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすいため注意が必要です。また家族に脳梗塞や心筋梗塞を起こした人がいる場合にも、動脈硬化が進展する危険が高いことがわかっています。動脈硬化がどの程度進んでいるかは、定期的にPWV/ABIなどの検査を受けたり、心電図や脳のMRI検査などをしてチェックします。

当クリニックではPWV/ABIを導入しています。わずかな時間（5分程度）で簡易に血管の状態がどれくらい硬くなってきているかを判定することができます。また、心電図なども年に1～2回はチェックするようにしましょう。詳細についてはスタッフにお尋ね下さい。



今後の催し

- ◆ 5月の糖尿病教室
- 日時：5月29日（土）午後1時15分～2時15分
- テーマ：『糖尿病宅配食』～糖尿病患者さん用の宅配食とお惣菜食品について～
- 講師：院長
- 会場：当院セミナー室（参加自由・無料）
- 糖尿病の方のためのお弁当やお惣菜を各種取り寄せて、皆さんの食事療法をやりやすくするための試食会を開きます。注文方法や各種食品のお値段も詳しくお教え致します。是非、皆さんお誘い合わせの上、ご参加下さい。