

クリニックレター 2023年4月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック
TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

心筋梗塞や脳卒中の予防と小さな町との関係その2

前回のクリニックレター3月号では、高コレステロール血症や高中性脂肪血症が、脳卒中や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患の原因になる事と、性別(男性)、年齢、糖尿病や高血圧症の合併、喫煙習慣などが、疾患発症のリスク因子になることを説明しました。今回は、これら動脈硬化性疾患の発症を少しでも予防するための、日常生活での注意点を中心に書いてみたいと思います。

まずは、Aさん(40歳男性会社員)からの質問です。

Q 私は若いころからタバコを1日20本吸ってきましたが、妻が嫌がるのと、値段も高くなったので、タバコは1日1-2本にしてそのほかは電子タバコを嗜むようになりました。これで、妻の受動喫煙もなくなるので安心ですね。

お答え) XXXですよ!!!

喫煙はたとえ1日1本でも心筋梗塞や脳卒中の危険因子です。また、受動喫煙も同じく危険因子とされています。電子タバコについてもニコチン含有の有無にかかわらずエアロゾルに各種発がん物質が発生するという報告がありますし、加熱式タバコも紙巻と同様の血管障害がおこることが確認されています。

次はBさん(54歳女性自営業)から

Q)若いころから健康診断で善玉コレステロール(HDL-cho)が高いと言われています。今年の健康診断でもHDL-choが120mg/dlととても高かったので、私は安心ですね。

回答) HDL-choは40mg未満で心筋梗塞の発症リスクが高くなることが知られていますが、実は日本人においては、HDL-choが90mg/dlと極端に高い群では心筋梗塞と脳梗塞の死亡リスクが有意に上昇することが報告されています。

3番目の質問は54歳女性主婦の方から

Q)日本食は世界でも優秀な健康食だとTVで言っていました。なので私も家族のためになるべく動物性の脂肪や肉類を控えた日本食をと思って毎日の献立を考えていますがこれでよいでしょうか？

回答) 日本食パターンの食事、すなわち、肉の脂身や牛脂、ラード、バター、加工肉を控え、大豆、魚、野菜、海藻、キノコ類などを合わせて食べる日本食が血清脂質を改善し、動脈硬化性疾患の予防が期待される、ということは事実です。ただ、別の研究では、日本人や米国女性では動物性脂肪と動物性たんぱく質の

摂取量が少ないヒトでは脳内出血リスクが上昇していたという報告もありますし、また、日本食は塩分が多くなりがちなので、日本食を摂る場合は塩分制限に十分注意する必要があります。

最後に、とったほうがよい脂肪 摂ってはいけない脂肪について

Q)脂肪酸の種類について教えてください。どんな脂肪酸を摂ればいいのでしょうか？
回答) 脂肪酸は脂質を構成するもので、「飽和脂肪酸」「不飽和脂肪酸」「トランス脂肪酸」に大きく分類されます。

体に良い脂肪酸	不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸 オレイン酸 ミリストオレイン酸 パルミトオレイン酸など 一価不飽和脂肪酸が含まれる代表的な食材：オリーブオイル
	多価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸 n-3系(ω3): α-リノレン酸 EPA DPA DHA など n-3系不飽和脂肪酸が含まれる代表的な食材：エゴマ油 亜麻仁油 魚油 n-6系(ω6): リノール酸 γ-リノレン酸 アラキドン酸など n-6系不飽和脂肪酸が含まれる代表的な食材：コーン油 大豆油 紅花油
摂りすぎに注意すべき脂肪酸	飽和脂肪酸	ステアリン酸 ラウリン酸 パルミチン酸など 飽和脂肪酸が含まれる代表的な食材：牛脂 ラード バター 卵黄 チョコレート
摂りすぎると危険な脂肪酸	トランス脂肪酸	牛肉や羊肉、ミルクにも微量の天然トランス脂肪酸が含まれるが、多くは人工的に作られたもので、マーガリン ファットスプレッドやショートニングを使ったドーナッツ、菓子パンなどに含まれている。

特にトランス脂肪酸は動脈硬化性疾患の発症リスクを増やすことが知られており、WHOの勧告に従い、食品中のトランス脂肪酸の上限値を設定している国もあります。残念ながら、今のところ日本では、具体的な目標値や規制はありません。

お知らせ

* 現在 受付・医事スタッフを募集しています。詳しくは右のQRコードから詳しい募集画面をご覧くださいませ。お知り合いの方などにご紹介いただくと幸いです。

* 5月2日(火)6月17日(土)の院長診は休診とさせていただきます。



お車で来院される患者様へ

歩行者や近隣の方の迷惑になりますので、駐車場の指定されたスペース以外、及びクリニック周辺の道路には、駐車されないようにお願いします。駐車場に空きがない場合は周辺のコインパーキングをご利用ください。駐車場の奥から3台分(①②③)のスペースはクリニックの駐車場ではありません。最近、間違っって車を止められるケースがあり、借主の方に大変ご迷惑をおかけしていますので、くれぐれもご注意ください!