

健康だより

健康課・医療対策課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3111

下呂 ☎25-2680

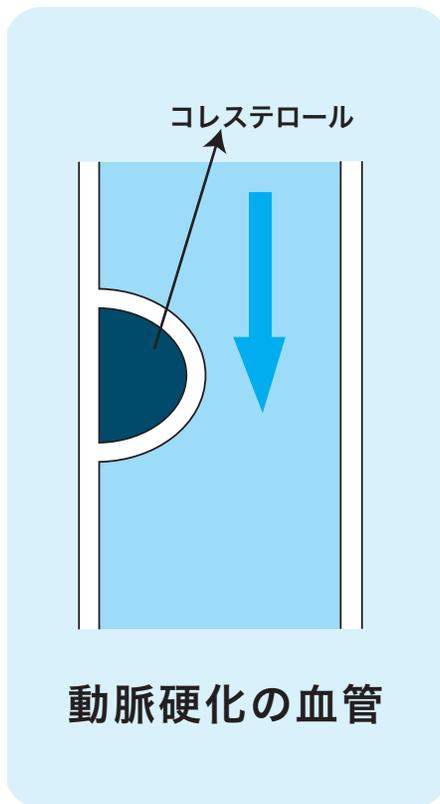
金山 ☎32-4500

脂質異常症、このまま放置しておく…

脂質異常とはLDLコレステロール値や中性脂肪値が異常に高いか、HDLコレステロール値が異常に低くなった状態をいいます。

自覚症状はありませんが、この状態が続くと動脈硬化が急速に進行し、全身の血管がもろくなり、詰まったり破れたりしやすくなります。(左図)

血管は酸素や栄養分を届け、老廃物を運ぶ、いわば全身のライフライン



ンなので、この血管が詰まったりすると、その先の組織は死んでしまいます。日本人の死因の2位と3位である心臓病と脳卒中中に動脈硬化は深く関係しており、さらに血管性認知症をはじめ、多くの病気の原因となります。脂質異常は、その動脈硬化を急速に進行させるのです。

脂質異常が医療の必要な段階まで進んでしまったら、医師と協力して服薬などでコントロールに努める必

要があります。その前の段階であれば、多くの場合、生活改善で異常を解消することが可能です。

基準値

LDLコレステロール 140 mg/dl未満

↓個人のリスク(年齢・既往歴など)によって目標とする値があります。

HDLコレステロール 40 mg/dl以上
中性脂肪 150 mg/dl未満

生活の何が問題?

あなたは次の項目のうち、いくつ当てはまりますか?①～⑩までの該当する項目の改善が、脂質異常の予防・解消につながります。

- ① 太っている。
- ② 和食より洋食が好き。
- ③ 魚より肉が好き。
- ④ 野菜やくだものはあまり食べない。
- ⑤ 大豆製品、海藻、きのこはあまり食べない。
- ⑥ 喫煙している。
- ⑦ お酒をよく飲む。
- ⑧ 運動不足だ。
- ⑨ 睡眠不足だ。
- ⑩ 家族に脂質異常の人がいる。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎24-1200

診療科目 内科、小児科(急病患者に限りませ)

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※事前に電話をしてお越しください。(予約はできません)

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療は遠慮ください。

6・7月の担当医

7月		6月	
3日(日)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)	3日(日)	藤岡均(藤岡医院)
10日(日)	藤岡均(藤岡医院)	10日(日)	奥村昇司(おくむらクリニック)
17日(日)	奥村昇司(おくむらクリニック)	17日(日)	阿部親司(阿部医院)
24日(日)	阿部親司(阿部医院)	24日(日)	大林秀成(秋原北醫院)
1日(日)	大林秀成(秋原北醫院)	1日(日)	田中隆平(田中内科クリニック)
8日(日)	田中隆平(田中内科クリニック)	8日(日)	黒木尚之(黒木医院)
15日(日)	黒木尚之(黒木医院)	15日(日)	今井直人(花田医院)
16日(月・祝)	今井直人(花田医院)	16日(月・祝)	中田宗彦(中田医院)
22日(日)	中田宗彦(中田医院)	22日(日)	細江昭比古(市立中原診療所)
29日(日)	細江昭比古(市立中原診療所)	29日(日)	

※都合により担当医が変わることもあります。
※7月8日の田中医師は中学生以下の診療を行います。事前に電話でご確認の上、下呂温泉病院、金山病院を受診ください。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

不正大麻・けし

撲滅運動実施中です！

幻覚症状を引き起こす「大麻」や、麻薬の原料となる「けし」の栽培は免許を受けた人以外禁止されています。また自生している大麻やけしを採取したり、所持・乱用することも法律で禁止されています。使用した人の心や体をむしばみ犯罪へとつながる事を防ぐために、大麻やけしが不正に栽培されていたり自生しているのを発見した場合は、最寄りの保健所または警察署等に通報をお願いします。

禁煙しましょう！

タバコは一度始めるとやめられなくなる、依存性が高い物質ニコチンを多く含みます。このため喫煙者は長期の喫煙歴となる事が多くなり、各種臓器、組織に障害を起こして、がん、狭心症、心筋梗塞等といった疾患を生じやすくなります。また喫煙しない人も、タバコから立ち上る煙（副流煙）を吸い込むことで、喫煙者と同じような病気になる危険性が高まる「受動喫煙」として、周りの人の健康まで損なう恐れがあります。

5月31日から6月6日は、喫煙や受動喫煙による健康被害等についての普及活動を行う「禁煙週間」となっています。タバコがなかなかやめられない方も、この機会に自分の健康と喫煙の危険性を考えながら、禁煙を心がけてみませんか？



こころの健康相談（精神保健相談）

人間関係の不安や悩みがある・ひきこもりで悩んでいる・高齢者の行動で気になることがある―こんなとき気軽にご利用ください。自分の身近に気になる方がいるのだけ、といったご本人以外の方のご相談でもけっこうです。専門医・保健師による相談（午後1時30分～午後3時）を行っています。事前の電話予約が必要です。

飛騨保健所健康増進課

☎ 0577・33・11111

（内線311）

◎6、7月の相談日

6月25日（月）（金山保健センター）

7月23日（月）（秋原保健センター）

加齢とともにさまざまな原因で夜間頻尿、排尿困難、尿漏れといった症状が起こってきます。

◎神経に原因のあるもの

脳卒中、パーキンソン病、認知症、外傷や糖尿病などでは、尿意を感じる神経の障害で排尿機能の異常を来します。

◎神経以外の原因によるもの

下部尿路障害をきたす前立腺肥大症、前立腺がん、前立腺炎、尿路結石、子宮筋腫、尿路感染症などでは、尿道の狭窄、閉鎖、はれなどにより尿の出が悪くなります。骨盤底の筋力の低下の原因となる出産、加齢などでは子宮や膀胱の位置が変化し尿道が屈曲し、尿が出なくなったり、尿道を締

める筋力が低下して尿漏れを起こしたりします。

◎排尿障害に対する生活での工夫

水分の適切な摂取、アルコール、カフェインなどの摂取と制限、排便の管理が大切です。トイレが近くにあること、尿器便器の工夫、オムツやパッドの使用、着衣の工夫、時間排尿なども考える必要があります。

◎がまんできずに出してしまう切迫尿失禁

尿の出が悪くなって膀胱内の圧力が高い状態が続くと、膀胱壁の血流が悪くなって壁内神経が傷害され正常な排尿反射が失われるとされています。これにさまざまな要因が重なって急に尿意が起り、がまんできなくなってしまうの

排尿障害

です。一定間隔での排尿を心がけたり、膀胱を弛緩させる薬を使います。

◎尿漏れ（＝尿失禁）

女性では40歳を超えると半数以上に尿漏れがあるという調査結果もあるほどです。これは、女性は尿道括約筋が弱く、骨盤の底を支える筋肉も弱いうえに出産、加齢などでさらにしまりが悪くなるためです。尿漏れ予防のためには肛門を引き締める運動が有効です。

◎前立腺肥大症、慢性前立腺炎

中年以降の男性に多く加齢とともに増加する排尿障害の代表的な病気で、薬物療法が基本ですが自転車に乗ること、椅子に長く座る仕事、蹲踞の姿勢などは避けることが症状の悪化予

防につながります。

◎前立腺がん

金山病院では必要に応じてPSA（前立腺がんの腫瘍マーカー）検査を行い異常と判断したときには、泌尿器科専門医を紹介しています。場合によって前立腺の針生検が必要となります。針生検は一般的には三日間の入院で、局所麻酔で、碎石位（仰向けで股を広げた体位）で肛門から前立腺に超音波で見ながら針を刺して細胞を採取します。痛みはなく、おもな副作用は検査後数日間血尿がある程度です。

◎金山病院では排尿障害について泌尿器科専門医と連携し、御相談に応じています。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦