

# すずらん だより



2018年4月発行

第63号

発行・事務局

医療法人新さっぽろ脳神経外科病院

3階 医療相談室

札幌市厚別区上野幌1条2丁目1-10

TEL・FAX: 011-891-7531

## 第67回すずらん友の会講演会のお知らせ

今回の講演会は、

### 「健康長寿のための食事について」

をテーマに下記のとおり開催いたします。

\*日時\*           5月31日(木) 14:00~  
                          (受付開始 13:30)

\*場所\*           2階大会議室

\*講師\*           栄養科主任 工藤 厚子

#### (講演の内容について)

日本は世界一の長寿国。とはいっても、実際に日常生活を支障なく暮らせる年齢＝“健康寿命”は、平均寿命よりも10年ほど手前だと言われていています。健康長寿に必要な三大条件は次のことです。

①栄養状態がよいこと

②体力があること

③社会活動を続けること

この中でもっとも基本となるのが「栄養状態」です。いつまでも元気に過ごすためには日々の食事が大切ですが、毎日続けることが案外難しかったりするものです。

今回は簡単で無理なく続けられる健康レシピを交えながら、皆さんとお話できたらと思います。

#### (参加申し込み方法)

- ・事前のお申し込みにて受付いたします。
- ・電話、またはFAX(同封の講演会申込書にご記入の上、送信してください)にてお申し込みください。      電話 Fax 兼用ダイヤル：011-891-7531

## 第 66 回講演ダイジェスト

「脳卒中の予防 ～脂質異常症について～」

講師：外来・地域医療連携室看護師長 渋谷 恵

脂質異常症とは、「悪玉」の LDL コレステロールや血液中の中性脂肪（トリグリセライド）が必要以上に増えるか、または「善玉」の HDL コレステロールが減った状態のことです。

実際に心筋梗塞や脳卒中を起こすリスクが高いのは、コレステロールの中でも「悪玉」といわれる LDL コレステロール値が高い方です。このため、現在では LDL コレステロールの管理が重要視されています。脂質異常症の発症には、過食、運動不足、肥満、喫煙、アルコールの飲み過ぎ、ストレスなどが関係しているといわれています。

特に、お腹の中に脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」の方は LDL コレステロールや中性脂肪が多くなり、HDL コレステロールが少なくなりやすい傾向があります。

脂質異常症は、それだけでは特に症状が現れることはありませんが、LDL コレステロールが必要以上に増えることで、気がつかないうちに血管が傷つけられ、静かに動脈硬化が進行することで脳や心臓の怖い疾患につながるおそれがあります。

食事療法は、「適切な摂取カロリー・減塩、バランスのとれた食事、1日3食きちんと食べる」を基本に、その方のカラダの状態に合わせて、無理のない形で続けていくことが大切です。

運動は、とり過ぎたエネルギーを消費し、脂肪分が皮下の内臓に蓄積されるのを防ぎます。血行を促して、血管の弾力を良くする効果があります。血管を広げて血圧を下げることで動脈硬化を防ぎます。酸素をたくさん消費する有酸素運動が効果的です。

### 脂質異常症とは

- 脂質異常症とは、「悪玉」の LDL コレステロールや血液中の中性脂肪（トリグリセライド）が必要以上に増えるか、または「善玉」の HDL コレステロールが減った状態のことです。
- 実際に心筋梗塞や脳卒中を起こすリスクが高いのは、コレステロールの中でも「悪玉」といわれる LDL コレステロール値が高い方です。このため、現在では LDL コレステロールの管理が重要視されています。

LDL コレステロールの管理が重要

### 脂質異常症の原因

- 脂質異常症の発症には、過食、運動不足、肥満、喫煙、アルコールの飲みすぎ、ストレスなどが関係しているといわれています。
- 特に、お腹の中に脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」の方は LDL コレステロールや中性脂肪が多くなり、HDL コレステロールが少なくなりやすい傾向があります。



### 治療の基本は食事療法と運動療法

脂質異常症の治療は通常、食事療法と運動療法から開始します。

薬物療法は、食事療法と運動療法を行っても脂質管理の目標値が達成できない場合、もしくは持っている危険因子が多く、動脈硬化や動脈硬化による疾患を起こすリスクが高い場合に開始されます。



## 「看護の日・看護週間」イベントのご案内

看護部

### 毎年5月12日は「看護の日」

21世紀の高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人一人が分かち合うことが必要です。こうした心を、老若男女を問わずだれもが育むきっかけとなるよう、旧厚生省により、「看護の日」が1990年に制定されました。近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日に制定されました。1965年から、国際看護師協会（本部：ジュネーブ）は、この日を「国際看護師の日」に定めています。

5月12日を含む週の日曜日から土曜日までが「看護週間」で、今年は5月6日（日曜日）から12日（土曜日）となります。

### 「看護の日・看護週間」イベントについて

当院では、毎年、高校生を対象に、患者様とのふれあいを通して、看護する心や命について考えていただけたらと、「ふれあい看護体験」を実施しています。また、一般の方々へ健康チェック、看護相談を実施しています。写真は昨年の様子です。



今年は、下記の日程、会場で血圧測定・体脂肪測定・血管年齢チェック、血液ドロドロ度チェックなどができる「健康チェックコーナー」を設置します。この機会にぜひ体験してください！同時に看護相談（看護師）、医療福祉相談（社会福祉士）、栄養相談（管理栄養士）を無料にて実施いたします。皆様の来院をお待ちしております。

日程：平成30年5月10日（木） 9：00～15：30

会場：医療法人 新さっぽろ脳神経外科病院 1階ロビー

副院長・看護部長 小林久代

## 頭の体操シリーズ

### <クロスワード>

		Ⅱ			Ⅲ	
I ④		②		A		③
B ①						

ヨコ・タテに合わさるよう文字を入れてクロスワードを完成させ、言葉を導きましょう。

ヒント：今年活躍が期待されている北海道日本ハムファイターズの選手です。頑張れ！！

① ② ③ ④

ヨコ

A：春は皆で〇〇〇ですね。どちらかという、食べ飲みがメインかも…。

B：2023年、北海道日本ハムファイターズが〇〇〇〇〇〇市にやってきます！

タテ

I：北海道日本ハムファイターズはプロ〇〇〇〇〇のチームです。

Ⅱ：札幌ドームがある区は〇〇〇〇区です。

Ⅲ：3月の女の子のイベント。桜餅が美味しいですね。

前回の答え チョコレート



## 編集後記

雪もすっかり解けて、気温もグングンと上昇してきていますね。天気が良くて暖かいと、冬は敬遠しがちだった散歩や買い物などの外出する機会も少しずつ増えてくるかと思います。外出先でおいしそうなお惣菜が並んでいると、思わず購入してしまったりしませんか？ 次回の講演は栄養科主任・工藤厚子による、献立やお惣菜購入のポイントなど食事に関する内容を予定しています。

日々の献立を考える上で、是非ご参考にいただければと思います。奮ってご参加ください。