

# みのんだ だより

## 1月号

### VOL.68

医療法人方佑会 植木病院  
平成31年1月1日発行

発行  
医療法人方佑会 植木病院  
〒591-8024 堺市北区黒土町 3002-5  
TEL 072-257-0100  
e-mail:hoyukai@nifty.com

#### みのんだより編集部

発行者：植木孝浩（院長）  
編集長：丹羽大輔（放射線）  
編集委員：黒田麻里（薬局）  
今城典子（看護部）  
中野好美（薬局）  
福山陽子（訪問）  
カメラマンうさ子（栄養科）



新年あけましておめでとうございます。

平成最後のお正月を迎えました。西暦では味気ないですね。さて、新しい元号は「〇〇」であります。今年はどうなるのでしょうか？東京オリンピックまであと1年。そして、2025大阪万博に向けて準備が始まり、世間は活気にあふれることでしょう。当院では昨年立ち上げた介護の事業を、病院機能と連動させ、地域のみなさまにいつそう役立つものへと育てていきたいと考えています。地域に根ざした病院として、今年も職員一同笑顔でがんばってまいります。今年が世界中の人々にとって良い年でありますように。

平成31年元旦

方佑会植木病院 院長 植木孝浩



## トピックス

# 心疾患の予防

循環器内科 河本 巖=文



心疾患には狭心症、心筋梗塞、心不全、不整脈などがあります。心疾患の予防の基本は、血圧や脂質異常をできるだけ正常化させ、禁煙し、糖尿病の治療をすることによって、心臓や動脈にかかる負担を軽減し動脈硬化の進行を抑えることです。

### 1. 血圧の管理



高血圧は心疾患だけでなく脳卒中の最大の原因になります。血圧は高くなっても基本的に症状が出ることはありません。したがって日頃から血圧を測定しておく必要があります。

血圧の測定は自宅での測定が大切です。測定する時間は朝起きた時と夜の寝る前で、特に朝起きた時の血圧測定が重要です。140/90以上であれば高血圧とみなし治療が必要になり、まずは塩分制限から始めます。高血圧の治療指針では一日6グラム以下となっていますが、これにはかなりの制限が必要であり達成が困難です。現在の塩分摂取を2割程度減らし、一日8グラムを目標にするのが現実的だと思われます。塩分制限をしても血圧が低下しない場合は降圧剤を使用します。降圧目標は130/80以下であり、降圧剤を併用することによりほぼ目標達成が可能です。

### 2. 脂質異常の管理



脂質には主にコレステロール及び中性脂肪がありますが、特にコレステロールの治療が大切です。コレステロールには悪玉（LDL-C）と善玉（HDL-C）があり、一般的に悪玉が140mg/dl以上及び悪玉/善玉の比が2.5以上あれば治療が必要です。

治療は比較的簡単でお薬を1剤内服することにより悪玉は40%以上低下します。また、中性脂肪が高値の場合は食事制限、及び適度な運動が必要です。

### 3. 禁煙の維持



喫煙は動脈硬化と動脈収縮を生じ、狭心症や心筋梗塞の原因となります。急に発症し生命に関わる状況を生じることがありますが、禁煙を5年間継続すれば喫煙による心血管に対する悪影響はなくなるとも言われています。現在、喫煙しやめたいがやめられない方には当院の禁煙外来受診をおすすめします。

### 4. 糖尿病の治療



空腹時血糖が127mg/dl以上、またはHbA1cが6.5%以上の場合は糖尿病と診断されます。糖尿病はいわゆる3大合併症（網膜症、腎不全、神経障害）以外にも動脈硬化を加速させ、心筋梗塞、下肢動脈病変を引き起こします。食事療法、及び運動療法が基本で、それでも改善しなければ飲み薬、さらにインスリンを使用し、主にHbA1cの数値の低下を治療目標とします。70才以下では7%、80才では8%が治療目標となりますが、当然低値ほど経過はよくなります。

### 5. 運動



適度な運動は、これらの悪化因子を改善し動脈硬化を予防します。少し息切れがする程度の散歩などの有酸素運動をできれば毎日30分以上することが大切です。

まとまった時間の取れない場合は分けて運動してもよいと思います。



以上の予防法を行うことにより心血管疾患を予防し健康寿命を延ばすことが期待できます。



明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。