



# 脂質異常症

～コレステロール値の異常をチェック！～

脂質異常症とは、悪玉コレステロールのLDLコレステロール(LDL-C)値が高い、善玉のHDLコレステロール値が低い、中性脂肪値が高いなどいずれかに異常値があり、血液中の脂質のバランスが悪い状態を言います。健康診断でコレステロール値が高くても症状なく放置する人も多いですが、脂質異常症は動脈硬化を進め、心筋梗塞など命に関わる事態を招く恐れもあります。当院に心筋梗塞で緊急入院された方の合併症を調べると、なんと約6割の方のLDL-C値が120mg/dl以上で、脂質異常症という結果も出ています。

治療の基本は生活習慣の改善です。

## 食事

動物性脂肪を控え、油はトランス脂肪酸を抑え、青魚に多いn-3系油をとることが必要です。



MEDICAL  
HOTLINE

## 診療ホットライン

こんな事にはご用心！

## 運動

速歩などの有酸素運動を1回30分以上週3回。50代以上はスクワットなどの筋トレも組み合わせると良いです。



3ヶ月しても改善しない場合は薬での治療を行います。薬については、主治医が検査値などを見ながら調整していきます。

脂質異常症は、健康の危険を知らせる大切なサインです。放置せず、適切に対処しましょう！

## Check

これらの患者さんは、特に受診をお勧めします。※空腹時に受診

■高コレステロール血症 空腹時・食後を問いません  
血清総コレステロール 260mg/dL 以上  
血清LDL-コレステロール 180mg/dL 以上

■高トリグリセライド血症  
高トリグリセライド(中性脂肪)  
空腹時 500mg/dL 以上  
食後 1,000mg/dL 以上



冠動脈疾患発症予測ツール「これりすくん」  
健康診断の結果を片手に、「これりすくん」で冠動脈疾患発症リスクを調べてみましょう！

[心臓血管内科 診療部長 布廣 龍也]

## 教えて！先生 すこやか 広場 えんげ [嚥下]



### ～「嚥む」と「飲み込む」～

「嚥下」とは、食べ物や飲み物を、口に入れて、嚥んで、飲み込む動作のことです。加齢によって嚥む力や飲み込む力が衰えると、飲み込みにくさやむせの症状など、いわゆる「嚥下障害」をきたします。

当院の摂食嚥下支援チームは、嚥下障害のある入院患者さんに対して、飲み込みの機能評価や、食事内容の調整、嚥下のリハビリを行っています。チームには、嚥下障害を専門的にみる医師、看護師、リハビリスタッフ、薬剤師、栄養士が在籍しており、多方面から診療できるようになっています。

Q どういう症状がある時に嚥下障害を疑ったらよいですか？

A 飲み込みにくさやむせの症状の他にも、食事の際にのどのつまり感や上がってくる感じがある方もいます。また、食事中にガラガラした声になったり、以前に比べて食事の時間が長くなった、食べているのに体重が減る、食べにくい食べ物が増えたといった症状も嚥下障害を疑います。

Q 嚥下障害が疑われる場合はどうしたら良いですか？

A まずはお近くの耳鼻科受診をお勧めします。水分でのむせや飲み込みにくさがある場合は、水分にとろみをつけることで、飲み込みのタイミングが合わせやすくなり症状が改善する場合があります。また、嚥下体操といって、自宅で簡単にできるトレーニングもあります。今回ご紹介しますので、ぜひ実践してみてください。



YouTube



嚥下体操  
ムービー

[摂食嚥下支援チーム]