



院 是

すべては患者さんのために

家  
庭  
の  
医  
学

脂質異常症について

コレステロールには善玉コレステロール（HDL）と悪玉（LDL）コレステロールがあります。善玉コレステロールが低くても動脈硬化のリスクがあるため、2007年に動脈硬化性疾患ガイドラインで呼び名が『高脂血症』から『脂質異常症』に代わりました。『高脂血症』という名前がなくなったわけではないので、病院で『高脂血症』と診断される場合もあります。

南東北春日リハビリテーション病院  
介護老人保健施設 春日リハビリテーション・ケアセンター

# 小春日和

こはるびより

発行  
2013年3月

第100号

## 診断基準

脂質異常症の診断基準は今までの総コレステロール値から以下の診断基準となりました。

LDLコレステロール 140mg/dl以上  
HDLコレステロール 40mg/dl未満  
TG（中性脂肪） 150mg/dl以上

LDLコレステロール値がわからない場合、Fridewaldの式で計算することができます。

LDLコレステロール =  
TC（総コレステロール） - HDLコレステロール  
- TG（中性脂肪） ÷ 5

※ただし空腹時の採血で中性脂肪値  
400mg/dl 未満の場合にのみ適応

## 食事のアドバイス

### ○LDLコレステロール値が高い場合

- 肉類を減らし脂肪の多い魚、大豆製品を増やす。
- コレステロールが多い食品を減らす。
- 牛乳や洋菓子を減らす。（和菓子に代える）
- 野菜・海藻を多く摂る。（1回の食事で生なら両手に1杯の量。緑黄色野菜も十分に）

### ○中性脂肪が高い場合

- 肥満がある場合減量する。1日の摂取カロリーを減らす。
- 飲酒量を減らす。
- 菓子、砂糖入り飲料、果物を減らす。
- 夕食を八分目にする、夜食をしない。
- 油料理・肉類を少なくする。

### ○HDLコレステロールが低い場合

- 中性脂肪が高い場合は中性脂肪を下げる。（「中性脂肪が高い場合」参照。）
- 有酸素運動（ウォーキングなど）により運動不足を解消する。
- 肉・魚・卵・大豆製品など偏りなく食べる。



## 原因と症状

遺伝や生活習慣が主な原因です。他の病気が原因の場合もあります。生活習慣の中でも食生活が原因の大部分を占めるといつてもいいでしょう。脂質異常症は自覚症状がないため、知らないうちに動脈硬化が進行し脳梗塞や心筋梗塞といった命に関わる病気を引き起こすこともあります。定期的に健康診断を受け、早期に発見、治療していくことが大切です。

## 脂質異常症をまねく生活習慣

- 運動不足
- 飲 酒
- 動物性脂肪の摂りすぎ
- 食べ過ぎ、肥満
- 糖分の摂りすぎ

## 今月の目次

- ① ページ 家庭の医学
- ② ページ イベントニュース
- ③ ページ 訪問看護／リハビリコーナー
- ④ ページ テレビ取材・編集後記

# イベントニュース

## 感謝の気持ち伝える バレンタインデー 老健でチョココレートケーキ作り

2月16日(土) 利用者さんと一緒にチョココレートケーキ作りしました。

まず最初に板チョコを手で砕きました。ぱきぱきと軽い音を立てながらチョコが細かくなると、包丁の得意な方がさらに細かく刻み、湯銭にかけた板チョコはみるみる溶けて辺りがチョココレートの甘い香りに包まれました。そのチョココレートの中にホットケーキミックスの粉、卵、生クリームを入れて混ぜ合わせ、スプーンを使ってカップに流し入れました。皆さんの手がチョココレートでベタベタになりましたが、それをペロリとためながら、おいしい! 甘い♪と笑顔があふれました。オーブンに入れ15分焼くとフワフワのチョコ



コレートケーキが完成しました。生クリームを添えていただと、上手にできたねえと皆さんとても嬉しそうでした。いつも以上に会話が弾むおやつの間になりました。

### チョコレートケーキのレシピ (アルミカップ 10個分程度)

- ♡板チョコ…………… 2枚
- ♡ホットケーキ…………… 80g
- ♡卵…………… 1個
- ♡生クリーム…………… 100cc

☆板チョコが溶けたら残りの材料を全部投入!  
☆200℃に予熱したオーブンで15分~18分  
☆分量外の生クリームを泡立てて添えたら完成

## 市民健康教室のお知らせ

地域の皆さんを対象とした市民健康教室を開催します。参加希望の方は会場までご案内しますので、当日受付にてお声をかけください。たくさんの皆さんので参加をお待ちしております。参加費は無料です。



● 日 時 ●  
平成25年4月25日(木)  
午後3時~4時

● テーマ ●  
ストレスと病気

● 講 師 ●  
医師 樋口健弥

※テーマが変更になる場合があります。ご了承ください。



## 豆まきを行いました。

2月5日(火)、通所リハビリテーションで節分の豆まきを行いました!

年男・年女の方からそれぞれ一言頂き、今後の抱負と通所に現れた鬼を利用者・職員全員で力いっぱい豆を投げて追い払いました。毎年節分を過ぎると寒さが少しずつ和らいでいきます。利用者さんは寒さも一緒に吹き飛ばして下さったかもしれないね。



# 訪問リハビリについて

今回は、訪問リハビリについてご紹介をしたいと思います。  
訪問リハビリテーションとは、ご自宅にいながらリハビリを受けられるサービスです。



## こんな方がおすすめ

- ・ 家から出ることがなく、自宅で寝ている事が多い方
- ・ 足腰が弱って歩くのに不安定な方
- ・ 個別のリハビリを希望される方
- ・ 退院後の在宅生活に不安のある方



訪問リハビリでは、リハビリの専門職である理学療法士・作業療法士が対応いたしますので、専門的な立場から対応させていただきます。言語聴覚士も対応しておりますので、失語症（言語の障害）や嚥下障害（飲み込みの障害）などでお困りでしたらご相談ください。

多くの方々にご利用いただき、皆様の生活がよりよいものとなるようにご支援させていただきます。

次回は、訪問リハビリについてもう少し詳しく説明をしたいと思います。

南東北春日訪問看護ステーション  
電話 0248-63-7278

## リハビリコーナー

# 肩手症候群について

脳卒中の後遺症として、麻痺側の肩・腕・手に強い痛みと浮腫<sup>むく</sup>み<sup>み</sup>が出現する場合があります。この症状は『肩手症候群』と呼ばれ、「痛み」と「むくみ」から手の関節などが曲がりにくくなることもあります。原因は不明とされていますが、肩の痛みや関節が正常に動かせないことにより、手を動かすことが難しく、痛みを悪循環させていると考えられています。では、肩手症候群にならないためにはどうしたらいいのでしょうか？



- ①脳卒中の発症初期は三角巾の使用を検討する。  
※状態によっては三角巾が必要ない・すべきではない場合もあるため、リハビリの担当者と相談しましょう。
- ②麻痺側の腕が体の下敷きになる場合などがあるので、腕の取り扱いに注意する。
- ③寝るときには肩の下にクッションなどを入れ、肩を高い位置に保ち、むくみを防ぐ。

肩手症候群はリハビリの専門職が注意して動かさないと痛みが増す場合もあります。そのため、自分で無理に動かさず、リハビリの担当者に相談することをおすすめします。

# テレビ取材が来ました



1月17日(木) 当院に、テレビ局の取材が入りました。当院は、女性の産休・育児休暇はもちろ

た職員も始めは、緊張をしていたようでしたが、インタビュアーさんのおかげもあって、笑顔で答えていました。



んのこと、男性の育児休暇も推進しており、11月に子育て支援に取り組む企業を認定する『くるみんマーク』を取得しました。この認定は全国的にも、取得できる法人が数少なく、福島県では8社目ということで、テレビ局からオファーが来ました。インタビューを受け



## ■ 外来診察担当医表 (予定) 眼科は当面の間休診となります。

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30~ 4:30						後藤 恒夫
形成外科・皮膚科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
リハビリテーション科 <small>(理学療法・作業療法 言語聴覚療法)</small>	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

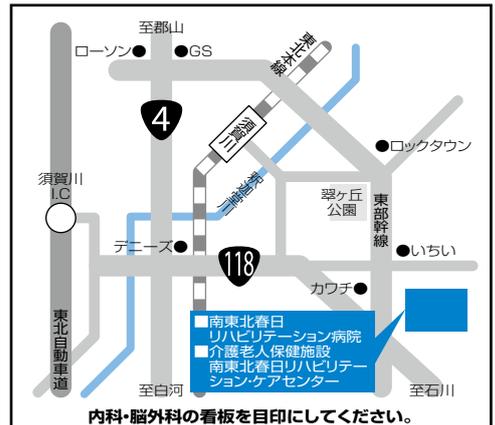
**禁煙治療を  
行っています**

**皮膚科の診療を  
行っています**

- 健診**
- 一般健診
  - 人間ドック
  - 胃がん検診
  - 内視鏡検査
  - 協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉

## 編集 後記

今冬は例年にも増して寒い日が多く、降雪量も多い冬となりました。各地では5mを超える記録的な大雪となる場所も多かったようです。しかし、そんな寒さも3月に入るにつれ和らいでおり、春の足音が聞こえてくるようです。3月といえば桃の節句ですが、「桃には邪気を払う」といういわれがあり、そこから女の子が健やかに育つよう、桃を用いたという説があるようです。



**発行/医療法人社団 三成会**

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299  
 介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279  
 南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297  
 南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278  
 通所介護事業所 南東北春日リハティ石川 TEL.0247-56-3711

所在地: 福島県須賀川市南上町123-1 <http://www.kasuga-rehabili.com>

**印刷/石井電算印刷株式会社** 南東北 春日

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。