

第 3 回 市民 講座

「動脈硬化を知り、健康な毎日を！」

10月25日(木)蒼生病院にて第3回市民講座を行いました。今回の市民講座は当院循環器内科の川瀬良太 Dr.にご講演いただきました。今回は特別に川瀬 Dr.得意のギターでの弾き語りもあり、皆様好きな曲をリクエストしながら楽しく講演を聞かれていました。当院では今後も定期的に市民講座、市民教室を開催していきます。詳しくは改めてご案内をいたしますので、ぜひ次回もご参加の程、お願いいたします。この度ご参加いただきました皆様には厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。



☆アンケート用紙、当日に会場内でされた質問の回答を川瀬先生から頂きました。

質問: 体重を減らすと、LDL コレステロール値は改善するか？

回答: 体重を減らすと LDL コレステロール値が必ず改善するというわけではありません。

LDL コレステロール値の改善のためには、飽和脂肪酸(スライドでお示した「冷蔵庫に入れると固まる油」のこと)を減らすことがとても大切です。食生活の改善は、LDL コレステロール値の改善につながり、体重も減る可能性もあると思いますので無理ない範囲で取り組んでみて下さい。

補足: なおご飯などの炭水化物を減らすと体重は減りやすいですが、LDL コレステロール値が必ず改善するというわけではありませんのでご注意ください。(※別紙参照してください。)

質問: むくみの原因を調べる検査はありますか？

回答: むくみの精査として採血、検尿、CT などの画像検査を行うことができます。

気軽にご相談ください。

質問:魚の和食が良いとのことですが、尿酸値が高いのでちりめんじゃこはあまり良くないと言われました。そうなのでしょうか？

回答:動脈硬化予防のためには、昔ながらの魚の多い和食が良い(ただし減塩)ということをお話しさせていただきました。ご質問のちりめんじゃこや体に良いと言われる青魚には、尿酸値の原材料となるプリン体は比較的多く含まれています。ですので、そればかり摂ると良くないという意味だと思います。つまり、魚含めた様々な食材を少しずつ摂ることが、健康寿命を延ばすにはとても大切だと考えます。

質問:コレステロール値が下がってもコレステロールの薬は飲み続けないといけないのでしょうか？

回答:そんなことはありません。採血結果をみて、お薬の減量・中止ということもあります。食生活の改善だけで薬が必要なくなる方もいらっしゃいます。ただし、これまでに心筋梗塞などを起こされたことがある方や他に糖尿病などがある方はコレステロールの管理目標値が低めですので内服を続ける方が良い場合もあります。主治医の先生と是非ご相談ください。

身体にお悩みがある方は受診または地域医療連携室にご相談下さい。

何かと至らぬ点もあるかとは思いますが今後ともよろしく願いいたします。

蒼生病院