

ほほえみ

第10号

2005.12.1 発行

 **美田内科循環器科
クリニック**

通信



シジューカラ. *for peyza*

挿し絵：三神恵爾

発行／医療法人社団 美田内科循環器科クリニック
編集／ほほえみ通信局

注目！！コレステロールの大規模臨床試験発表

11月16日にアメリカ心臓学会 (AHA: American Heart Association) において高脂血症での日本の大規模臨床試験の画期的なデータが発表されたので、かいつまんで報告します。この試験の概要は以下のようなものです。コレステロールが高い方（総コレステロールが220~270:平均243 mg/dl、かつ狭心症・心筋梗塞や脳卒中の既往のない方、平均年齢; 男性55才、女性60才) を対象に、食事療法のみで経過を見る食事療法群(約4000例)と食事療法に加えて高脂血症治療剤(メバロチン)を投与するメバロチン群(約4000例)に無作為に割り付けてその後5年間経過を見て、心血管疾患の予防効果を比較しました。

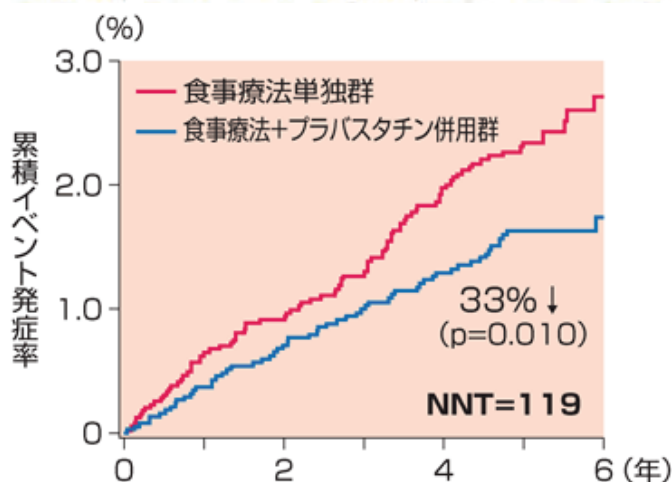
今回の試験の対象者の特徴をあげると①高脂血症も軽症から中等度で②心血管合併症のない低リスクの方で③女性が8000例中68%とかなりを占めているということで、日常診療でよくお目にかかるような方が対象ということです。結果ですが、総コレステロールは食事療法群で243から237、メバロチン群で243から214と低下しました。この差はそれ程でもなかったのですが、なんとメバロチン群では冠動脈疾患発症率は食事療法群より最終的に33%減少を示し、脳梗塞発症および総死亡発生においても食事療法群より良好な結果を得たのでした。(図を参照)

コレステロールは欧米では以前より心筋梗塞・動脈硬化の原因として重要視され、また多くの臨床エビデンスもあり国を挙げて高脂血症の管理に重点をおいて心疾患の抑制に力を注いできました。

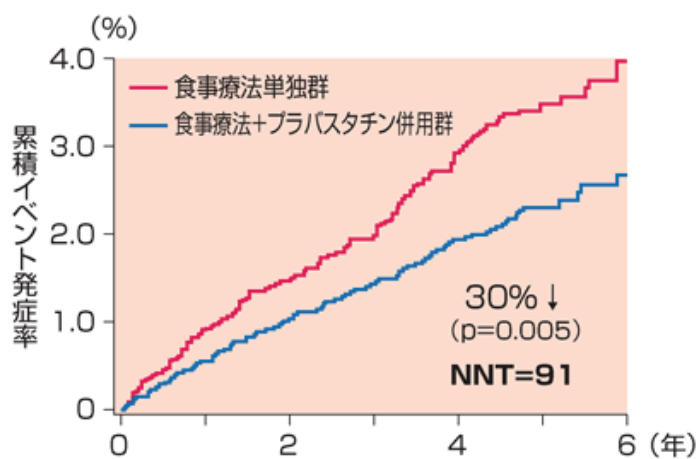
もともと日本では脳出血・脳溢血などの脳卒中の発症は高いものの、心筋梗塞の発症および死亡率は欧米に比べかなり低いといわれていたため、コレステロールの管理もそれ程嚴重にはされてこなかった傾向があります。

しかしこうした状況の中で日本人のコレステロールは確実に上昇し続け、今や欧米人を凌駕するまでになり、特に小児・若年者においては世界で最も高い状況になっています。これは欧米型の食生活の導入が急激に進んだからだと考えられます。日本人は心筋梗塞になりづらい人種などとあぐらかいている状況ではなくなっているのです。事実最近では心筋梗塞の発症は確実に増えていますし、さらに40代-50代の若中年者にもその発症が押し寄せているのです。

このような状況の中で日本において初めて行われた無作為大規模臨床試験(MEGAスタディ: Management of Elevated Cholesterol in the Primary Prevention Group of Adult Japanese)は今後のコレステロールの管理の仕方に大きく影響を及ぼすものであることは確実であり、皆が注目した試験でもあったわけです。



一次評価項目—冠動脈疾患発病率



二次評価項目—冠動脈疾患+脳梗塞発病率

日本では心筋梗塞が欧米ほど多くないからそんなに下げなくてもよいとか、むしろコレステロールは高い方が長生きするとか、あるいは女性は治療しなくていい（心筋梗塞が男性よりさらに少ないため）とか、さらにコレステロールが低いと癌の発症や死亡率が高くなるなどの風潮が一時マスコミを介して広まったこともあって、医師の間にもどれほど下げるべきか一致したコンセンサスが得られていない状況もあったのは事実です。

しかし今回のデータによってコレステロール低下療法に関する誤った考え方は完全に払拭されるといってもいいと思います。すなわち女性でコレステロールが240台ぐらいでリスクがない方でも210ぐらいに下げた方が、心血管合併症を予防できてより長生きできる可能性がでてきたわけです。

コレステロールを下げてても癌の発症も増えなかったのです。

今回の成績をさらに解析することにより、高血圧・糖尿病の合併例でのデータも明らかになるものと期待しています。日本においては大規模臨床試験はなかなか実施できなかったのですが、このMEGAスタディはこのような日本の状況を打破する突破口になり、さらに多くのすばらしい日本発の前向き臨床研究がこれに続くことを祈念いたします。

（院長 美田 晃章）

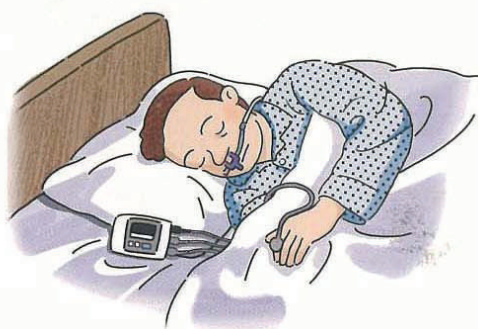
☆☆☆ 睡眠時無呼吸症候群とは ☆☆☆

（すいみんじむこきゅうしょうこうぐん）

寝ているときに呼吸が止まり、大きないびきを繰り返す病気です。健康と思われる成人の中にも睡眠時無呼吸症候群は数多く潜在しており、高血圧、不整脈、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞、夜間突然死との関連も指摘されています。また、睡眠時無呼吸症候群による睡眠不足が原因で、日中、突然眠り込んでしまい、様々な事故も報告されています。

しかし、治療方法も確立されているため、適切に検査・治療を行えば決して怖い病気ではありません。

睡眠時の無呼吸の頻度や長さなどを正確に測定し、これとは別に動脈血の酸素の飽和度の変化を記録して、これらを重ね合わせて診断します。検査は簡単で、ご自宅で装置を鼻・指に装着するだけです（図のようになります）。当クリニックでは専門の会社（フクダ電子）と連携をとり、患者さんの日程に合わ



せて二日間検査を行います。結果により、精密な検査の行える施設に一泊二日の検査入院となることもあります。その場合、患者さんとよく相談してから行います。

睡眠中にひどいいびきをかかす方や、日中強い眠気を感じる方など、是非一度検査を受けてみてはいかがでしょうか。興味のある方はお気軽にご相談ください。

（臨床検査技師 田村 咲子）

第47回健康教室『簡単、体質改善体操!!』を終えて

今回は健康運動実践指導者の笠原清志先生を講師に招いて、体質改善体操を行いました。待合室いっぱいマットを敷き、先生の軽快な楽しいお話で、笑い声に満ちたあっという間の1時間でした。皆様にも大変喜んで頂け大盛況でした。

どなたにも簡単に行え、何も激しい運動ではないのに、使わない筋肉を使い、脂肪を燃焼し、最後には汗をたっぷりかいていました。どの運動がどのように体に作用しエネルギーが燃えやすくなり、太りにくく痩せやすい体質を作り、健康につながっていくかということを知りやすく説明してくれました。

運動をする人が運動を納得して、楽しく、簡単にどこでも無理なくできることが継続につながっていくのだと思いました。最後に今回の教室のアンケートを採りましたが、ほとんどの方が、この教室がまた行われたら参加したいとの事でした。運動教室を始めようとしていた私たちにとって力強い結果となりました。



笠原清志先生プロフィール

1970年12月16日生まれ（35歳）

1990年（株）丸井クレオスポーツ（プライオ・スポーツ・パーク）オープニングスタッフ。95年マネージャーに就任。

2000年4月 フィットネスサービス業、フィットステージを設立する。

競技実績は91～95年までスズキジャパンカップエアロビック選手権大会5年連続北海道代表。全国大会3度入賞、最高4位。指導の幅も広く、エアロビクスダンスを初め、HIPHOPダンスなどの最新スタイルのクラスから、ご年配の方にも安心して受けられる初級クラスまでわかりやすいレッスンには定評があり、民間公共の運動施設や様々な講演会の場で活躍中。また、テレビやメディアでも活躍中。

厚生大臣認定 健康運動実践指導者

セントラルフィットネスクラブANCsアドバイザー

ウエルネスクラブ21北大南店アドバイザー

セントラルスポーツシェイプパンプアドバイザー

ウイダーアドバイザーリースタッフ

SUTADIO HIGUCHIアドバイザー

運動教室を始めるにあたって

生活習慣病（高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病、高尿酸、骨粗しょう症など）に、運動や食事が大きく関与していることは、皆様もよくご存じの事と思います。私たち医療従事者は、皆様に『運動をしてください。食事療法をしてください。』といつも言ってきました。

しかし現実には、なかなか難しいと思います。私はいつも言いながら、『言うのは優しいが、どうしたら皆様が運動を続け、健康に役立ててもらえるのか、どのような方法がいいのか、冬場はどうしたらいいのか』等、言葉だけではなく実践としてより具体的にどうしたらいいか、この数年考え続けてきました。

いろいろな学会や雑誌などで他の病院の例を勉強してきましたが、楽しく、仲間ができて、簡単で、難しい器具など使わないのがいいのではという結論に達しました。今回、誰か良い指導者はいないかと探していましたが、幸せなことに私たちと同じ考えの笠原先生に出会い、

運動教室を継続して行えることになりました。

運動は、高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病等生活習慣病の改善や、生活習慣病予備軍やメタボリック症候群の方の発病を防ぎます。薬の量が減ったり、薬を飲まなくても良くなったり、老化を遅らせたり、健康長寿につながります。皆様がより健康になることが私たちの願いです。運動は継続してこそ効果が現れます。どうぞふるってご参加ください。

今年は12月に5回行いますが、来年からは1週間に2回のペースで行う予定です。病院待合室、ほほえみ通信などで日程をお知らせします。急きょ変更になる事もありますのでご確認ください。また場所の広さの関係上、当院患者様対象で、予約制とさせていただきます。参加費は無料です。

（薬剤師 美田 昌子）

平成18年 運動教室のご案内

- 講師： 笠原清志先生
内容： 体質改善体操（どなたにも簡単に行える、太りづらい、痩せやすい体質に改善する体操）
場所： 多目的室
持ち物： タオル（洗顔用の大きさ）、水又はお茶（水分補給するもの）
日時： 第2・第4月曜日 午前10時～11時
第1・第3木曜日 午後 3時～4時
毎週土曜日 午後12時45分～1時45分

詳しい日程は事務にあります。予約などお知りになりたい方は職員にお尋ね下さい

野菜で元気！！

10月19日の健康教室は野菜をテーマに「知って得する野菜クイズ」「調理実演・試食」を行いました。

クイズの中に「1日にとりたい野菜の量は何グラムでしょう」という問いがありました。実際にキャベツ、レタスを使って1日の量350gを測ってみました。お皿に溢れるほどの量に皆さま驚かされていました。

1食（1回）ではとても食べきれないので3食（3回）に分けると良いとおもいます。野菜、特に葉物は熱を加えるとカサが減るので食べやすくなります。野菜に含まれている食物繊維は『血圧を下げる、血糖の上昇を抑える、歯をきれいにする、便通を良くする』等良いことばかりです。野菜と一緒にきのこ類、こんにゃくを摂ると良いでしょう。



調理実演では「野菜たっぷりスープ」を作りました。今回は野菜を細かく切りましたが、大きく切り、骨付きの肉などを使うと脇役から主役のおかずになります。味付けはコンソメの他にカレー風味、トマト風味、キムチ風味と色々楽しめると思います。

これからの季節、野菜・きのこ類をたっぷり入れた鍋料理はいかがでしょう。また、南瓜かんを事前に作って皆さまに試食して頂きました。「寒天の代わりにゼラチンでもいいか」という質問があり「寒天の方が良い」と答えましたがゼラチンでも構いません。寒天とは違うプルプルした食感が味わえると思います。
(管理栄養士 滝澤 千枝子)

野菜たっぷりスープ

材料（4人分）

キャベツ……………2枚
たまねぎ……………1/2個
かぶ……………2個
じゃがいも……………2個
にんじん（小）……………1本
ウィンナー……………6本
サラダ油……………大さじ1
水……………5カップ
コンソメ……………少々
塩・こしょう……………少々

作り方

- ① キャベツ、たまねぎはざく切り、かぶ、じゃがいもにんじんは皮をむいてさいの目に、ウィンナーは食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋にサラダ油を熱してウィンナーを炒め、続いて野菜を加えて炒めます。
- ③ 水を加え、煮立つ直前に弱火にしてアクを取り除き、野菜がやわらかくなるまで煮ます。
- ④ 塩・こしょう・コンソメで味を整えます。

【1人分】エネルギー170kcal、タンパク質5.5g

近所のおいしいお店



今回のこだわりの美味しいお店は、当院の向かいにある『たけおか』焼肉店です。最近の焼肉屋さん、煙がでない“無煙ロースター”がほとんどですが『たけおか』は、あえて煙の出る“有煙”にこだわっています！

無煙の、下から強制的に煙を吸うのでは肉が乾いてしまい、一番おいしく肉を焼くには煙を上に出す50年前の“有煙”が一番だそうです。焼き網も1cmはある、厚い鋳物。自然においしく焼けます。そして、肝心の肉は国産牛！カルビーは最高です。今流行の生ラムはオーストラリア産で生後1年以

内の羊のロース。たれもすべて自家製です。そのほか定番のビビンバ、ラーメンセット、変わり種のオムカレー、昼限定の親子丼などもあります。

アルコールもビール、焼肉によくあうワイン“ジュージュー”、日本酒は水を使わずにつくった“蝦夷鬼ころし”もあります。

“有煙”ですがほとんどにおいがしないので、こっそり焼肉食べてもバレません(^.^) そうそう、ナムルもぜひ！もやしの根と頭をひとつずつ丁寧にとっているそうで、店主さんのこだわりには感激です。

(看護師：片桐 和恵)



営業時間

AM11:30~PM 2:30
PM 5:00~PM 9:30

定休日 毎週火曜日

札幌市手稲区星置2条3丁目

8-5

電話 011-685-7546

職員紹介

今年6月から常勤看護師として勤務している松本です。

最初は、久しぶりの仕事の復帰のため緊張して何かと皆様にご迷惑をおかけすることもあったと思いますが、4ヶ月経ってやっと笑顔で対応できるようになりました。

我が家は、小2(8歳)と幼稚園年中(4歳)の2人の娘がいて、まだ何かと手が係りますが、同居しているおじいちゃん、おばあちゃんに助けてもらいながら(主人にも)何とか働いています。

最近生活習慣病が問題になっていますが、主人は結婚してから体重が10kg近く増え、メタボリック症候群に要注意で



す。患者さまを指導していく看護師でありながら恥ずかしい限りです。食生活を管理していくのは本当に難しい事です。

家庭と仕事の両立は大変ですが、病気を抱えながら頑張っている患者さまを励みに、来院されて良かったと思えるような医療を提供できるように、努力していきますのでどうぞよろしく願いいたします。

(看護師 松本 久絵)

12月~2月の予定



健康教室



花楽会



運動教室

2005年 12月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2006年 1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2006年 2月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				



お知らせ

1月の健康教室は『メタボリック症候群とは?』と題しまして、院長からの話しを

2月の健康教室は『療養指導について』で、看護師の方から解りやすい指導説明などを

3月の健康教室は『サプリメント』と題して、薬剤師から話しをさせていただきます。

編集後記

いよいよ2005年も残りわずかとなりました。皆様にとってどのような1年だったでしょうか?毎日、世の中は相変わらず、事件、事故のニュースが流れ、またその中で、健康に関する番組、特集もメディアを通してどんどん入ってきます。最近読んだ本の中で、精神科医の斎藤茂太さんの著書の中に、「体に悪いことを人生から差し引くより、体にいいことを人生にプラスしよう」という件(くだり)があり、私の勝手な、あさはかな解釈ではありますが、健康管理について、もっとシンプルに考え、生活していければ良いのかなと少し安堵感を覚えました。師もあまりの忙しさに走るというたとえから「師走」と呼ぶ12月、北海道はいよいよ「なまらしばれる」時期となります。

今年度のほほえみ通信はこの号で最後となりますが、2006年は更に、院長をはじめスタッフ一丸となり、パワーアップしたほほえみ通信をお届けできるように取り組んでいきます。どうぞよろしくお願ひいたします。
(看護師 赤坂 峰子)



F006-0852

札幌市手稲区星置2条4丁目7-43

TEL (011)685-3300 FAX(011)685-3000

URL: <http://www.clinic-mita.com>

Email: info@clinic-mita.com

◆受付時間◆

時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00~ PM12:30		●	●	●	●	●	●	休
PM2:00~ PM6:00		●	●		●	●		診

*火曜日午後は2:30~