

質問箱

Q・腰がいたい…

どの科の医師に相談したら良いか…

迷う時があります。どうしたらよいでしょうか？

A・腰の痛い時はみなさんご存知のように、ほとんどは整形外科の病気です。体を動かす時、曲げたり伸ばしたり捻ったりという時に痛むものはまず間違いなく整形外科のもです。動かさないのに痛む、

寝ていて痛む時などは内科的なことも考えられます。特に腰というより少し上のいわゆる(胸背中)という所が痛むときなどは、内科的なことが多いと思われます。とにかくわからない時はかかりつけの医者にご相談して下さい。

院長



高脂血症の治療と

動脈硬化

防衛医大内科教授

中村治雄先生

中村先生の講演内容を分かりやすく書きなおしました。

高脂血症とはなにか、その食事療法、運動療法、薬物療法について、実際のなお話しをいたします。

◎高脂血症とは…

(一) 総コレステロール

二二〇mg/dl以上

(二) LDLコレステロール

一五〇mg/dl以上

(計算で出す)

(三) トリグリセライド(中性脂肪)

一五〇mg/dl以上

HDLコレステロール

四〇mg/dl以下

(四) HDLコレステロール

四〇mg/dl以下

この値を超えると動脈硬化が進み、脳血管障害、心臓循環障害などがおこりやすくなります。ですから治療が必要となつて来ます。

◎高脂血症の治療には…

食事療法、運動療法、薬物療法があります。血液中の脂肪の濃度

を下げるのが大切ですが、同時に血液中の脂肪の質の変化にも注意することが、必要です。



◎食事療法が治療の基本です。

◆コレステロールが高い時体重を一ヶ月一kg減少させることを目標とします。

(一) 食べ物全体の量を減らす。

(二) 脂肪分を減らす…室温で硬まっている脂を減らし、液状の脂を増やす。

(三) コレステロール量を減らす…魚類の内臓に注意。

(四) 植物繊維を多くとる。

(五) ビタミンE、β・カロチンを多くとる。

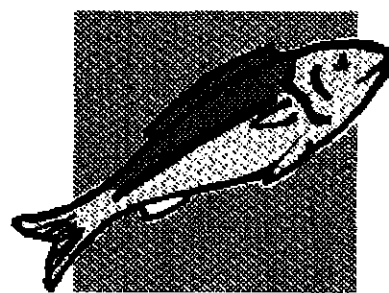
◆中性脂肪の高い時

(一) 食べ物の全体重を減らす。

(二) あまい物を減らす。

(三) アルコールを減らす。

(四) 魚油、植物油を増やす。



○運動療法…食事療法にプラスすると効果的

速歩がもっとも適当

一日三kmを三〇から四〇分、

週二〇kmを目標

コンディショニングの悪い時は休む。

強い運動をすると脂肪の酸化変性が起こりやすいので、ビタミンE、β・カロチンをとる必要がある。

○薬物療法

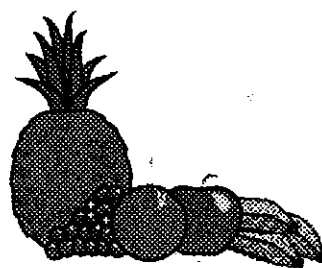
食事療法、運動療法で効果が十分でない時に行う。

いろいろな種類の薬剤があるので、その人に合わせ、検査しながら使う。

○高脂血症の治療は

延命に効果ある治療を行うことで、寿命を三〜

四年は延長することが、分かっている。血中の脂肪の濃度を下げると共に、脂肪の酸化変性を防ぐ対策(ビタミンE、β・カロチンをとる)が大切だ。



☆受け付けからのお問い合わせは必ず保険証を受け付けにお出し下さい。診察券は毎回お持ち下さい。

5月・6月の休診日

(日曜・祭日)  
水曜・土曜・第1火曜午後  
6月8日(土)  
6月21日(金)  
~6月28日(金)

