

fureai ふれあい No.56号

令和5年1月20日発行 第56号 発行／総合青山病院(0533)73-3777 印刷／興昭栄社印刷所

<http://www.aoyama-hp.or.jp>

第52回
医師からの
メッセージ

動脈硬化の主因のひとつ

脂質異常症について

腎臓内科 部長 菅沼辰登



脂質異常症とは

血液中の脂質には、LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪がありますが、どれか一つでも基準値から外れた場合に脂質異常症と診断されます。

コレステロール自体は細胞膜やホルモンなどの材料で身体にとって欠かせない脂質です。体内のコレステロールは食物からも吸収されますが多くの肝臓でつくられ血液に乗って全身の組織に運ばれます。ただし、脂質であるコレステロールはそのままでは血液に溶け込めないために、主にLDLとHDLの2種類の粒子に含まれて血液中をながれていきます。

血液中の3種類の脂質

① LDLコレステロール (悪玉コレステロール)

LDLコレステロールは、肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶという大事な役割をしています。しかし、血液中に増えすぎると血管壁の隙間に入

り込み、血管内でコレステロールが固まってコブのように膨らみ、動脈硬化を引き起こします。さらに、そのコブが破れると破れたところに血栓という血液のかさぶたが生じて重篤な病気を引き起こすこととなります。そのため、悪玉コレステロールと呼ばれています。

② HDLコレステロール (善玉コレステロール)

HDLコレステロールは、全身で使われずに余ったコレステロールを肝臓に戻す役割を担っています。血管壁にたまったコレステロールも抜き取って回収するため、動脈硬化の進行を抑えてくれる働きがあります。そのため善玉コレステロールと呼ばれています。

③ 中性脂肪

コレステロールとは異なる種類の脂質で、主に身体のエネルギーとなる脂質です。しかし、血液中の中性脂肪が増え過ぎるとHDLの働きを妨げてしまいます。また、LDLを小型化し、血管壁に入り込み易くし、動脈硬化を進行させます。

血液検査の結果、脂質異常症と診断されてもそれ自体には痛みなどの自覚症状はありません。しかしながら、脂質異常症を治療せず放置すると徐々に動脈硬化が進み、ある日突然、心筋梗塞や狭心症などの心臓病や脳卒中などの脳血管疾患を発症する危険が高くなります。

そのため、健康診断などの血液検査で脂質異常症と診断された方は、日常生活や運動などの生活習慣を改善することが重要です。

脂質異常症診断基準

LDLコレステロール	140 mg/dl 以上
HDLコレステロール	40 mg/dl 未満
中性脂肪	(空腹時) 150 mg/dl 以上
	(非空腹時) 175 mg/dl 以上

【動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版より】

第47回 職場紹介

システム管理室

システム管理室 安達 英俊



パソコンやスマートフォン・タブレットなど、デジタル化が非常に身近なものとなってきています。病院でも同様です。以前は紙に診療記録を書いていた事が、パソコン（電子カルテ）で入力するようになり、レントゲン写真や検査結果もパソコンで見える時代となりました。当院でも、平成27年5月に電子カルテシステムを導入いたしました。この時初めてシステム管理室が設置されました。

院内には、サーバー類・電子カルテシステム・各部門システムや、インターネットを行う端末など、1,000台を超えるコンピュータと共に、プリンター・スキャナーなど周辺機器、これらを繋ぐネットワーク機器などが昼夜問わず稼働しています。この中の1台でも不具合が発生すると診療に大きな影響が出ます。システム管理室ではこれらのシステムを安定稼働させることを最大の目標として、3名が勤務しています。

主な業務内容としては、点検業務、ヘルプデスク業務、メンテナンス・修理業務、マスター管理業務、システムの導入支援業務などがあります。

●点検業務

毎朝、各種サーバーが順調に稼働しているか、エラーが出ていないかのチェックを行い、必要に応じて故障前に事前の部品交換や修理手配を行います。

●ヘルプデスク業務

診療中に電子カルテの操作で困った時や各部門からの問い合わせを受診者に迷惑を掛けないようリモートでサポートします。また、必要に応じて現地での対応も行います。

●メンテナンス・修理業務

動作不良パソコンを早く復旧させるため、システム管理室でできる限りの修理を行います。

す。また、プリンター・スキャナー等のトラブル対応及びネットワーク関係の保守を行っています。

●マスター管理業務

電子カルテを使用するため、様々な医療情報マスターの登録や修正を行っています。

●システムの導入支援業務

システムの導入や更新するサポートを行います。総合青山病院では、令和5年2月に次期電子カルテシステムへの更新を予定しています。

これに加えて、入職者の講習会や職員向けサイバーセキュリティ研修なども行っています。

栄養のチカラ

旬のレシビ

アップルパイ

管理栄養士が考える、
栄養に配慮した体に良
いレシピや栄養情報
をお届けします。



作り方

- 1 皮を剥いたリンゴを16等分(厚さ1cm程度)にスライスする。
- 2 フライパンに1と砂糖を入れ、5分程度炒め煮る。
- 3 2の粗熱を取ったあと冷蔵庫で冷やす。
- 4 オープンを200度に予熱する。
- 5 パイ生地がくっつかないよう、まな板に少量の小麦粉をふっておき、その上で冷凍パイ生地シート1枚をめん棒で伸ばす。

【型を使用する場合】

- 6 型に敷ける程度に広がったら型に敷く。
- 7 もう1枚のパイ生地も同様にまな板の上に広げ、型の直径より長く伸ばし、5mm程度の紐状に切り分ける。
- 8 6のパイ生地シートに3のリンゴをのせ、その上に紐状に切ったパイ生地が網目の蓋になるようにおいていく。全周にフォークの先を使い生地をしっかりと押さえながら線の飾りを入れる。
型からはみ出た余分なパイ生地シートは調理用ハサミで切り落とし、見栄えを整える。
- 9 溶いた卵黄を刷毛で全体に塗り、200度のオーブンで20分間(目安)焼く。
- 10 取り出したアップルパイを型から外し、お皿に盛りつける。

【型を使用しない場合】

- 6 5で伸ばした生地を適当な大きさの四角に切り分け、具材をのせる。
- 7 6と同じ大きさの別の生地の中央に3本切り込みを入れ、生地を伸ばすようにして具材に被せる。
- 8 フォークで縁を閉じ、溶いた卵黄を刷毛で塗り、オーブンで焼く。

寒い冬こそ上手に作れるパイ生地を使用したお菓子、アップルパイを紹介します。
パイ生地は薄力粉と強力粉を合わせた中にバターを折り込みながら作ります。バターが溶けると生地が柔らかくなり過ぎ、成型しにくいことがあります。そのため気温や室温が低いこの時期こそ向いており、サクツとした食感に仕上がります。慣れてくれば生地から作ってみるのも楽しいですが、今回は初めての方でも簡単に短時間でつくれるよう便利な冷凍パイ生地シートを使用したレシピです。
りんごの代わりにパイナップルやベリーコンとポテトなど好きな具材でアレンジしてみるとぐんと楽しみも加わり華やかな一品が完成します。

材料(1ホール分) (直径15cm丸型を使用)

りんご	2個
砂糖	30g
(りんごの甘さにより量を加減してください)	
※血糖上昇が気になる方は低カロリー甘味料を使用する事で糖質を控える事が可能です。	
冷凍パイ生地シート	2枚
(20cm×12.5cm)	
卵黄	1個分
※お好みに応じて、粉砂糖、シナモンを加えミントを飾ると本格的な味に仕上がります。	

知っ得!! 情報

第48回

通院が大変になってきたら...

地域医療連携室 主任 立松 実

当院も含めて、病院やクリニックに通っていらっしゃる患者さまが、加齢や疾病、障害などで通院が大変になったり、困難となる場合もあるかと思えます。その際には、訪問診療という方法があります。

訪問診療とは、地域の開業医の先生が、患者さまのご自宅まで訪問して、診察をさせていただく方法です。

訪問診療で主にできること

- ◆ 診察、薬の処方
- ◆ 血液検査などの簡単な検査
- ◆ 希望される方には、看取りも行っていきます。

訪問診療でできないこと

- ◆ 精密検査
- ◆ 入院加療



訪問診療でできない精密検査や入院加療が必要と判断された場合は、訪問診療の先生から、大きな病院に紹介してもらえます。

費用

医療保険で受ける方法と介護保険で受ける方法があります。どちらの保険を利用するかで費用も違います。

通院が大変になってきて、訪問診療を希望される場合は、主治医または地域医療連携室までご相談下さい。地域の訪問診療の先生をご紹介したり、手続き方法をご案内いたします。

A S O B I
N O
H I R O B A

遊びの広場

数独の解き方



1. タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1~9までの数字が1コずつ入ります。
2. 太線で区切られた3×3の枠内(マスは9コ)にも1~9までの数字が1コずつ入ります。
3. 従って、タテ、ヨコ、枠内で、同じ数字が重複して入ることはありません。
とにかく、算数無用、注意力の勝負、なるべくラクをして、かつスマートに解いていきましょう。

答えは8ページをご覧ください。

		2		5			
	1		4	6			
7				6			5
	8		2				
3			4				9
			7			1	
			5		3		4
		4				7	
	6		2		8		

ふれあい箱の回答

たくさんのご意見ありがとうございます。



お褒めの言葉

看護師さんの対応がよくて、足が不自由でも快適に過ごすことができました。たくさんの会話をしてくれる看護師さんもうれしかったです。

1病棟 入院患者さま

温かいお言葉をありがとうございます。今後とも患者さま側に立った医療を目指し、職員一同精進してまいりますのでよろしくお願いいたします。

ご意見

目の不自由な方達のために募金箱を眼科センターにも置いてほしいです。よろしくお願いいたします。

外来患者さま

貴重なご意見ありがとうございます。現在、本館一階会計窓口と眼科センター窓口に募金箱を設置しております。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

病院の美化運動

10月12日(水)、職員による病院敷地周りの清掃作業が実施されました。

今後も定期的実施し、病院にお越しいただいた患者さまやご家族の皆さまに気持ちよく過ごしていただけるよう、努めていきたいと思っております。



遊びの広場の解答

6	9	2	3	1	5	7	4	8
8	1	5	7	4	2	6	9	3
7	4	3	9	8	6	1	2	5
4	8	1	6	2	9	5	3	7
3	7	6	4	5	1	2	8	9
2	5	9	8	7	3	4	1	6
1	2	8	5	9	7	3	6	4
5	3	4	1	6	8	9	7	2
9	6	7	2	3	4	8	5	1

編集後記

新年あけましておめでとうございます。

2022年も新型コロナウイルスの影響がありましたが、行動規制が緩和され、イベントなども開催されるようになり、少しずつ日常生活に戻ってきているように感じます。今年こそは新型コロナウイルスが終息し、コロナ禍前のような穏やかな生活ができることを願っております。

昨年の12月には総合青山病院のホームページがリニューアルし、スマートフォン対応になりました。ホームページでは診療科のご案内、外来診療やワクチンの情報など随時更新され、入院患者さま宛てのお見舞いメールも受付しています。スマートフォンからでも文字が見やすくなりましたので、ぜひこの機会にホームページをご覧ください。ホームページ、広報誌「ふれあい」ともに、今後も地域の皆さまのお役に立てる情報を発信できるよう活動していきますので、本年もよろしくお願いいたします。

病院の理念

患者さま側に立った全人的医療を目指します

基本方針

地域の中核病院として安全で質の高い医療に努めます
 患者さまが安心出来るゆきとどいた診療を提供します
 患者さまに信頼されるゆきとどいた看護を提供します
 患者さまに満足されるゆきとどいたサービスを提供します
 患者さまがやすらげる快適な環境を提供します

患者さまの権利

1. 適切で質の良い医療を受ける権利を有します
2. ご自分の医療の内容について知る権利と説明を受ける権利を有します
3. ご自分の医療の内容について自由に選択し決定する権利を有します
4. ご自分の医療について他の医師の意見を聞く権利を有します
5. 人格を尊重されプライバシーを保護される権利を有します
6. ご自分の診療録の開示を求める権利を有します