

えとクリニック通信

‘10.秋号 No34

『一病息災』で健康を！



十和田市では、平成15年～平成20年の5年間で胃がんで35人、大腸がんで32人の方が亡くなっています。そのうち、どちらも30人の方は一度も検診や検査を受けたことがない方でした。

胃がんも大腸がんも初期には症状がありません。しかし、早期に発見できれば治すことが可能です。ですから定期的に検査を受けることが大切です。

そこで私たちは、みなさんに**年一度、胃・大腸の検査**をお勧めしています。

昔から『一病息災』と言われるように、ふだんから治療のために通院していることを厄介と考えるのではなく、定期的に健康チェックができる良い機会と考えてみてはいかがでしょうか。

普段の状態を良く知っている主治医が検査を行い、結果の説明を致します。ですから、これまでの検査結果との比較や、これからどうしたら良いのかなど自分だけのアドバイスを直接受けることができます。

このような機会を生かして、皆様がすこやかに年齢を重ねて頂けるようお手伝いして参ります。

木下 和賀子



“動脈硬化予防の新指標

LH比に注目しています”

動脈硬化を予防する指標としてコレステロール値があります。これまで LDL(悪玉)コレステロール：140 以下、HDL(善玉)コレステロール：40 以上を標準値として治療されてきました。ところがこの値が正常値でありながら急性心筋梗塞や脳梗塞で倒れるケースが少なくないことが最近の研究で明らかにされつつあります。LDL(悪玉)コレステロールが 120 未満で心筋梗塞になった方の中で糖尿病や高血圧にかかっていた方は8割を超えていました。こうした方はLDL(悪玉)コレステロールが正常でも動脈硬化が進んでいる可能性が高くなります。また LDL(悪玉)コレステロールが低くてもHDL(善玉)コレステロールも低ければ危険は高まります。

そこで新たな基準として注目されているのが「LH比」です。

$$\text{LH比} = \text{LDL(悪玉)コレステロール} \div \text{HDL(善玉)コレステロール}$$

研究によると LDL コレステロール 120 未満の心筋梗塞患者では LH 比が「2.0 以上」、100 未満では「1.5 以上」になるケースが多かったそうです。つまり LH 比が高いほど動脈硬化、心筋梗塞の危険が高くなります。当院ではそのことに注目して治療を行っています。採血の結果を説明する時に先生が計算していることにお気づきのことと思います。LH 比を基準とすれば、予防、治療のあり方も変わってきます。これまでのように LDL(悪玉)コレステロールを下げるだけでは不十分だからです。

理想的なLH比は 1.5 以下 です。

健診の結果を頂いた時など計算をしてみたいかがでしょうか。一般的に LH比が高い方は 2.0 以下を目標に、糖尿病、高血圧などのある方は 1.5 以下を目標に食生活や運動、喫煙など生活習慣を改めることも大切です。

中野渡 文子



『さかえ』ってご存知ですか？



お待ちいただく間、待ち合いの雑誌をお楽しみ下さい。
当院では待ち合いに数冊の雑誌をご用意しています。何度も検討し選んだものです。

今号では、その中から『さかえ』をご紹介します。

『さかえ』は糖尿病の専門雑誌で、病気や治療に関する専門的な知識、糖尿病の方々が病気とどのようにむきあっているかなどの体験談、上手な食事の摂り方などがわかりやすく掲載されています。

現在並べられている 9月号、10月号の

「アジア糖尿病事情

アジア人は白人よりも2型糖尿病を発症しやすい」

「糖尿病で視力を失わないために」

「糖尿病の診断基準が新しくなりました」

ちょっと気になる記事ではありませんか？

病気を知ること、同じ病気をもつ人の話を聞くことは、とても参考になると思います。

また、糖尿病ではなくても、減量が必要な方、日々のメニューにお悩みの方にもお役立ていただけることがいろいろあると思います。

ぜひ一度、読まれてみてはいかがでしょうか？

根岸 智子



お知らせ



長年当院の看護師として勤務して参りました田村淳子が、新しい人生に向けて当市を離れることになり今月で退職することとなりました。

田村は優しく何事にも熱心に取り組み当院にはなくてはならないスタッフでしたが、皆様にも大層可愛がって頂き、また多くのことを学ばせて頂きました。この貴重な経験を糧にこれからの人生に向かっていくことと思います。

私どもも田村の新たな人生に幸多かれと祈るとともに、遠くから見守って行きたいと思っております。長い間のご厚情を心から感謝申し上げます。

院長 江渡 正

旅立ち



私ごとで恐縮なのですが、私、田村は 10 月をもちまして退職させていただくことになりました。16 年間勤めさせていただきました。16 年という月日は、長いようであつという間に駆け抜けてきたように感じます。

私にとって「えとクリニック」は”職場”であり、”学び舎”でもありました。授業では学ばなかったいろいろなことをたくさん学びました。「人間とは」ということを Dr. から教わり、考え続けてきました。「生きる」ことの難しさ。「生きる」ということは楽しいことばかりではなく、悩んだり苦しんだり、辛いことも多くあります。誰しもにあることだと思います。それをどう受け止め、どう考えるのか。私はこの学んだことを活かしているだろうか・・・と思うこともありますが、この学んだことはとても大切なことなのです。

私は今、退職するにあたり新たな岐路に立ち、一步踏み出そうとしています。この先も、何度も選択しなければならない道があることでしょう。そのたびに悩み考えることと思いますが、ここで学んだことを糧に、強く、そしてしなやかに受け止められるようでありたいと思います。

至らないところも多々あったことと思いますが、皆さんのやさしさ、そして笑顔に支えられて過ごせたことを心より感謝申し上げます。お世話になりました。ありがとうございました。

田村 淳子

