



すぎのこ通信 春号

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970

2021年04月発行

皆さんの骨は大丈夫ですか？



「骨粗しょう症」という言葉を聞かれたことはありますか？

一般的には骨が「スカスカになる」病気と言われ、健康な人では骨折しないような軽い力でも骨折しやすい状態となります。その原因としては、加齢、栄養不良（とくにタンパク質、カルシウム不足）、運動不足、喫煙、血糖不良（HbA1c;7.5%以上）などがあります。女性の場合、男性よりも筋肉量が少ないため、「骨粗しょう症」になりやすいですが、閉経により女性ホルモンが減ると骨はさらに弱くなります。

診断法は骨密度検査で、当院でも簡易法ではありますが測定できます。正規検査はDXA（デキサ）法で警察病院などにおいて実施されています。ただしコントロール不良の糖尿病では骨密度が正常であっても、骨の質が悪く骨折しやすいと言われていています。

骨粗しょう症に対する薬もありますが、正しい生活習慣が基本です。運動不足を避けること、バランスの良い食事を食べることは糖尿病対策、老化防止にも大切です。

（骨粗しょう症については、「さかえ2020年10月号」を参照ください；小杉圭右）

なぜ禁煙しないといけないの？

たばこの煙には多くの発がん性物質が含まれており、喫煙者の平均寿命は非喫煙者に比べ約10年短いとされています。

禁煙ガイドライン（日本循環器学会）では、「喫煙は喫煙病（依存症+喫煙関連疾患）という全身疾患であり、喫煙者は積極的禁煙治療を必要とする患者である」と記されています。

喫煙関連疾患として、循環器疾患や腎障害は糖尿病の合併症でもあり、がんや認知症、感染症は糖尿病患者に多い併発症でもあります。

さらに、喫煙が糖尿病の発症リスクを約2倍高めることも明らかになってきました。たばこの本数が多いほどリスクが高いことも分かっています。

また、周囲の人が煙を吸い込む受動喫煙も、喫煙者とほぼ同様にがんや、循環器疾患、糖尿病、メタボリック症候群を引き起こすことが明らかになっています。

さらに、喫煙後の呼気や、服や髪に染み付いたたばこ臭による三次喫煙も問題になっています。喫煙病を治せるのは患者さん自身です。

禁煙専門外来で処方される禁煙補助剤には保険適応があります。禁煙を先送りするのではなく、喫煙の中断くらいの気持ちで、まず取り組んでみてはいかがでしょうか？

（さかえ2020年10月号より 看護師 藤井 あつこ）



すぎのこ通信は「さかえ」を参考に作成しております

「さかえ」とは日本糖尿病協会発行の月刊誌のことです。「すぎのこ会（当クリニックの患者会）」会員の方に、毎号お渡ししております。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

こすぎ内科クリニック内 すぎのこ会 06-6711-0970

脂肪酸について

脂肪酸とは脂質を構成する栄養成分で、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、トランス脂肪酸の4つに分類されます。

脂質は種類に関わらず1gあたり9kcalと高エネルギーのため、適正な量をバランスよくとることが大切です。

飽和脂肪酸は過剰摂取になりやすいので適量を心掛け、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸のうち体内で作ることができない必須脂肪酸は食事からとる必要があります。

また、動脈硬化性疾患予防のためにはn-3系脂肪酸の摂取がすすめられています。

	飽和脂肪酸	不飽和脂肪酸						
		一価不飽和脂肪酸 n-9系	多価不飽和脂肪酸				n-3系	
		オレイン酸	アラキドン酸 (必須脂肪酸)	リノール酸 (必須脂肪酸)	γ-リノレン酸	α-リノレン酸 (必須脂肪酸)		EPA (必須脂肪酸)
短鎖脂肪酸	バターなど							
中鎖脂肪酸	ココナッツ油など							
長鎖脂肪酸	パーム油 豚脂 牛脂 バターなど 	オリーブ油 キャノーラ油など 	肉・レバー 卵 魚など 	紅花油 大豆油 コーン油 ごま油など 	月見草 母乳 など 	しそ油 えごま油 亜麻仁油 など 	魚 	
HDL(善玉)コレステロール	減らす	変わらない	摂りすぎると減らす			やや増やす		
LDL(悪玉)コレステロール	増やす	減らす	一時的に減らす			減らす		
中性脂肪	増やす	変わらない	一時的に減らす			減らす		
炎症			炎症を促進	摂りすぎると炎症を促進		炎症を抑制		
								

(さかえ 2021年2月号より 管理栄養士 田中治子)

ALP LDの測定方法が変わります

国際標準や臨床的意義の向上のため世界的に普及している測定方法(IFCC準拠法)に日本国内の施設のALP、LDの測定方法が順次変更されています。これに伴い当院でも変更しました。

★ALPは測定値が現行法の約1/3程度の値になります。

	現行測定法 (JSCC)	新測定法 (IFCC)
成人男女	106~322 U/L	38~113 U/L

★LDは測定値、基準値ともに現行法と変わりません。

◆どんな検査？

ALP

肝臓、骨、腸、腎臓、胎盤など多くに含まれている酵素です。胆汁を介して肝臓から排出されます。新法では疾患とは無関係な上昇が軽減し、肝・骨疾患の臨床的意義が向上し、妊娠で高めに測定されます。

LD(乳酸脱水素酵素・LDH)

体内の組織にあり体内で糖をエネルギーに変えるときに働く酵素です。なかでも心筋、肝臓、骨格筋の組織に多く含まれ障害が起こった時に上昇しやすい。新法では肝疾患では10~20%低値傾向となり、心疾患では若干高値傾向となります。

(臨床検査技師 梅脇 和歌子)