



すぎのこ通信 夏号

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970

2022年7月発行



「人は血管とともに老いる」

今回は、加齢とともに多くなる血管の病気を取り上げたいと思います。

血管の働きは、血液を円滑に流し全身に栄養と酸素を行きわたらせることです。血管は大きく分けると、肉眼で見ることが出来る大きさの血管（大血管と呼びます）と、それよりも細い、顕微鏡でしか見られない血管（細小血管）があります。大血管の障害でおこるものに、心筋梗塞、脳梗塞、下肢動脈閉塞症などがあり、細小血管障害は主に高血糖が原因でおこる糖尿病網膜症、腎症、神経障害などがありますが、今回は大血管障害のみとします。



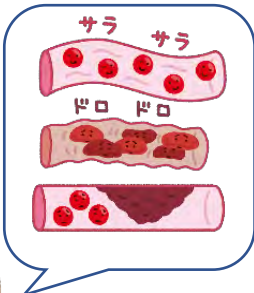
大血管の障害は主に動脈硬化症によるもので、血管内にプラーク（コレステロールなどが血管壁に沈着・蓄積したもの）ができて血管がつまったり、血管が硬く・もろくなり破れやすくなります。あたかもビニールホースが古くなると、中に垢が溜まり、劣化して硬くもろくなるのと同じです。そして心臓の血管（冠動脈と呼びます）が詰まると心筋梗塞、頸動脈や脳動脈などが詰まると脳梗塞となり、血管が破れると脳出血、大動脈瘤破裂などとなります。

動脈硬化症の危険因子としては、喫煙、肥満、運動不足、高血糖、高血圧、脂質異常症（とくにLDLコレステロール高値）などがあり、糖尿病、高血圧、脂質異常症などには遺伝（体質）も関係していますが、禁煙、適度な食事、運動など、自分で出来ることの実践が大切であることは言うまでもありません。

（さかえ 2022年5月号より 小杉圭右）

脂質異常症

血中には脂質である「コレステロール」と「中性脂肪」が流れています。脂質は血液に溶け込まないため単独では存在せず、タンパク質と一緒に「リポタンパク質」という形をとります。食品中の脂質が小腸で吸収されて作られる「カイロミクロン」肝臓で作られる「VLDL」には中性脂肪が多く含まれています。この中性脂肪の多いリポタンパクからエネルギー源としての中性脂肪が脂肪組織などで処理され蓄えられると、主にコレステロールが残り、「LDL（悪玉）」リポタンパクとなります。LDLは肝臓などで処理され、再利用されますので、高くなりすぎることは一般にはありません。しかし、体質的（遺伝的）に処理障害があり、血中濃度が高くなり、余ったLDLが血管壁に貯まり動脈硬化になりやすい方があります。一方、血管壁に入り込んだコレステロールを再び血液に戻す役割をするのが「HDL（善玉）」リポタンパクです。



LDLが少なく、HDLが多いことが一般的には良い状態とされています。LDLが高い、HDLが低い方の中には、運動不足、肥満などの方も多く、良い生活習慣を目指しましょう。

（さかえ 2020年2月号より 臨床検査技師 梅脇和歌子）

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



糖尿病と認知症



コロナも、やっと感染数が減少し安心して外出できるようになってきました。この2年半ほどの行動制限の間に、何事にも意欲が低下したり、物忘れが増えたり、欲が低下したりしていませんか？糖尿病と付き合い上で認知機能の低下があると、薬の管理や療養生活が困難になり糖尿病の管理が行えなくなり血糖の乱れにつながります。

糖尿病と認知症の関係は明確にはなってはいませんが、糖尿病があると、認知証のリスクが普通より2～3倍近く高くなると言われています。低血糖や高血糖が持続すると、血管に負担がかかり、脳細胞の細かい神経にも徐々にダメージを与え、認知症の発症や悪化を早めます。日ごろから趣味活動高め、身体を動かしたり楽しむことで良い刺激を受けることになります。また食事療法も認知症に大きく関係しています。栄養バランスや摂取量を考えることは頭の体操につながります。また、アルコールの飲みすぎは良くありませんが、適量の赤ワインは、ポリフェノールの効果で認知症の予防に有効だとわかっています。そしてストレスも適度に緩和することが重要で、人と積極的にコミュニケーションを取りストレスホルモンを低下させることで、血糖の上昇を抑えます。日々の生活の心がけで認知症は予防できます。

最後に頭の体操としてクイズを掲載しました。『左にはあって』『右にはない』共通のものとは何でしょうか？

残念ながらプレゼントはありませんが、答えはスタッフまで聞いてみて下さいね。
(さかえ 2017年9月・2019年7月号・2020年6月号より 看護師 山田めぐみ)

クイズ

ある	なし
根	茎
牡丹	紅葉
万年	千年
綿	絹
粉	花粉

災害へのそなえ

普段使っている保存食（缶詰・レトルト食品・乾物）を消費期限が古い順に使って新しいものを補充していくことをローリングストックといいます。非常食として最低3日分を家の中に分散して保存し、1日分の非常食と飲料水2リットルの人数分を非常用の持ち出し袋に入れておきましょう。

またさかえ 2021年9月号に「糖尿病患者さんが持ち出す物」のチェックリストが掲載されていますので、ぜひ参考にしてください。（さかえ 2021年9月号より 管理栄養士 田中治子）



ローリングストックにおすすめの食品など

主食（炭水化物）

- ★米：
1食 75g（3単位）
（米 75g=0.5合=米飯 150g=3単位）
2kgの米で水と熱源があれば
27食分!（無洗米がオススメ）
- ★乾麺・インスタント麺：
乾麺（うどん・パスタ）1食 60g
（3単位）
- ★シリアル：
1食約 50g（約 2.5単位）
たんぱく質・食物繊維量が
多いものを！
- ★アルファ米
レトルト粥



その他

- ★栄養補助スナック
- ★調味料（塩・みそ）

主菜（たんぱく質）

- ★魚・肉・豆などの缶・瓶詰：
ツナ 鮭フレーク
さばの味噌煮
やきとり 大豆水煮
- ★レトルト食品：
カレー
親子丼 牛丼
パスタソース
- ★乾物：
かつお節 桜エビ
煮干し 高野豆腐
- ★おつまみなど：
するめ サラミ チーズ
- ★ロングライフ
（常温保存可能食品）：
豆乳 豆腐
ロングライフ牛乳



副菜

（ビタミン・ミネラル・食物繊維）

- ★日持ちする根菜類・芋類：
たまねぎ にんじん
じゃがいも さつまいも
さといも
- ★日持ちする果物：
りんご 柑橘類
- ★ナッツ類：
アーモンド ピーナッツ
- ★常温保存可能なジュース類：
トマトジュース
野菜ジュース
野菜スープ（缶）
- ★乾物・フリーズドライ食品：
切り干し大根などの乾燥野菜
焼き海苔 味付け海苔
カットわかめ ひじき 粉末青汁
インスタントの味噌汁・スープ



水・熱源

- ★水：飲み水と調理用の水をあわせて3リットル×人数
- ★熱源：カセットコンロと予備のガスボンベ（大人2人で6本/週）

