

こ ん に ち は



秋明菊（シュウメイギク）

平成24年 第10号

秋色いよいよ深く、夜長の頃となりました。

9月27日、医療センターにおいて、みたに内科クリニックの三谷秀樹先生をお招きし、【ケアネットつづき】の勉強会を行いました。

高血圧症、脂質異常症、そしてメタボリックシンドローム～動脈硬化性疾患予防の観点から～

狭心症や心筋梗塞などを含めた心臓病と、脳出血や脳梗塞などの脳卒中は、どちらも、動脈硬化が原因となって起こる血管の病気です。さらに動脈硬化は、高血圧を悪化させ、腎臓病などの原因となります。そのため、動脈硬化を防ぐことはとても重要です。

動脈硬化というのは、心臓から身体の各部分へ血液を運ぶ動脈が硬くなるものです。動脈硬化はさまざまな危険因子が重なり合って起こるものです。ですから、それらの危険因子を除いていけば、ある程度防ぐことができます。



内臓脂肪型肥満

おなかの内臓のまわりに脂肪がたまるタイプの肥満です。上半身に多く脂肪がつくため、リンゴ型肥満とも呼ばれています。



内臓脂肪型肥満に加えて

高血糖、高血圧、脂質異常症

のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態のことを、

メタボリックシンドローム

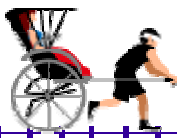
（内臓脂肪症候群）と言います。複数重なることによって、動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気の危険性が急激に高まるので、大変危険です。これらの項目に心当たりがある方は、一つずつでも減らしていく努力が大切です。



高血圧が動脈硬化の大きな危険因子の一つだということはよく知られていますが、脂質異常症も重大な危険因子です。自覚症状がなくても、定期的に検査を受け、早く見つけて治療することが大事です。

脂質異常症（高脂血症）とは？

前号の糖尿病と同じように生活習慣などが主な原因で、血液中の脂質、LDH（悪玉）コレステロールや中性脂肪が多すぎたり、HDL（善玉）コレステロールが低すぎる病気のことです。**LDHコレステロール**は、多すぎると、動脈の壁に入り込み動脈を厚く硬くするため**悪玉**とされています。一方、**HDLコレステロール**は、動脈の壁に入り込んだLDHコレステロールを回収し肝臓に戻す働きがあるため、**善玉**と呼ばれています。中性脂肪は、それ自体は動脈硬化の原因にはなりません。けれども、中性脂肪が多いと、HDL（善玉）コレステロールが減ってLDL（悪玉）コレステロールが増えやすくなります。だから、間接的に動脈硬化の原因となるのですね。

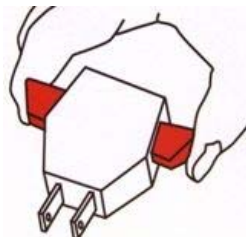


◆◆◆ 国際福祉機器展 2012 ◆◆◆

今年で39回目を数える「国際福祉機器展」は、スプーンやコップなどの日常生活用品から、介助ロボットや最新の福祉車両まで、国内外500以上のメーカーや団体を一堂に集めて行われる福祉用具・機器の展示会です。その規模の大きさは、とても1日では見て回れない程のもので、多数の来場者でにぎわっていました。当医療センターも見学に行きましたので、今回は、その様子を少しですがご紹介します。

片手で使えるモノ展

ご高齢の方や障害を持つ方の生活を支援する製品を集めた展示コーナーでは、片手で干せて、片手で一度に取りこめる物干しピンチや、片手で使える湿布貼り器など、ユニークで便利な製品に、絶えず人だかりができていました



↑赤い部分をつまむと、片手で楽に抜けるコンセント

僕は、おしゃべりが得意な「パルロ」です。会話から色々な事を覚えられる知能ロボットです。



こちらは、何から何まで大きいビッグ将棋。駒は子供の手のぐらいの大きさです。
(黒い物は携帯電話)



←普通の車いすに「ほろ」と「ハンドル」を取り付けて、まるで人力車？災害などの緊急時には、車いすを引くことで、迅速な移動が可能です。
他にも、地震の際に家具や落下物から身を守るために、ベッドの回りを頑丈なパイプで囲ったシェルターなど、大震災の教訓から、もしもの時の安全を考えた製品に注目が集まりました。

編集後記

ようやく秋らしくなってきました。緑の多い都筑区に越してきて、初めての秋。家の窓からの眺めが良く、ちょうど小高い山が見えるのですが、この山が色づくのを今から楽しみにしています。(大窪)



【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井

都筑医療センター訪問看護ステーション

TEL 045-913-5181

都筑ヘルパーステーション

TEL 045-913-3577

都筑区医師会居宅支援センター

TEL 045-910-6327

TEL 045-911-6100

都筑医療センター介護福祉用具センター

TEL 045-911-6100

看護・介護・福祉用具

FAX 045-911-6700

居宅

FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから医療センターの活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/center/idea.html>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『医療センター在宅事業部門』からお入り下さい。