



Happy Halloween

VOL  
90  
10年  
10月

今月の  
特集



コレステロールの報道について

## コレステロールに関する報道について

9月に脂質栄養学会という学会が「コレステロールが高い方が長生きする」とのガイドラインを発表したのを新聞やテレビが大々的に報道し、医療現場には困惑と不安が生じています。『医学会が真っ二つ』との報道もなされましたが、そんなことはありません。私の友人の中にはこの報道に賛成している医者はみあたりません。

コレステロールが高いと心臓血管系（心筋梗塞など）は明らかに増加すること。また、コレステロールの高い人がHMG-CoA阻害剤（statin）を服用することにより、明らかにそれらの疾患が減少することが日本のみならず欧米でもほぼ確立された事実として、医師に一般的に認知されています。その裏には膨大な研究がなされてきました。とくに糖尿病を合併した場合にはコレステロールを抑制することが血管障害（脳梗塞、心筋梗塞、腎障害など）を抑制することが広く認知され、糖尿病の場合にはなおさらその重要性が叫ばれています。

報道したメディアの医療担当者を見識を我々医師は疑わざるをえません。日本の内科領域の専門医のうち、少なくとも9割以上がコレステロールが動脈硬化による疾患と深いつながりがあり、高値の場合には薬で介入した方がよいと思っています。私は考えています。（コレステロールには非常に有効な薬がありますが、糖尿病についてはそれに匹敵するような有効な薬はまだないのが現状です）もしコレステロールの高い患者さんがこの報道をまに受けて治療をやめて心筋梗塞や脳梗塞になったら誰が責任をとるのだろうかと思っています。

但し、医師が製薬会社の宣伝を鵜呑みにして、本当は必要のない薬を患者さんに投与していないかという警戒の念を常に自分の心の中に持っていなければいけないと思っています。

## 料理教室とヨーグルト・乳酸菌について（管理栄養士 川島）

9月19日には、院外で初めての料理教室を牛久市生涯学習センターで行いました。20名の患者さんが参加して下さったことを嬉しく思っております。ご参加の皆さん、ありがとうございました。

平成16年から年に数回料理教室を担当し、多くの患者さんとの会話から、調理における科学に大いに興味を持っていらっしゃる事を感じていました。今回の料理教室のメニューにヨーグルトを使用したデザートがありましたので、ヨーグルトと乳酸菌についてすこしまとめてみました。

私達は、おなかに全く細菌がない状態で生まれてきますが、生後しばらくすると大腸にビフィズス菌が優勢の腸内細菌叢が形成されます。そしてこの腸内細菌のバランスが健康にとっても重要であることがわかってきています。腸内細菌の中で健康によい働きをする代表はビフィズス菌やラクトバチルスなどの乳酸菌です。20世紀初めに乳酸菌が老化と関係があるとされ、不老長寿に乳酸菌などの摂取が関連しているのではないかとされました。その後の腸内細菌の研究から、現在では乳酸菌には腸内細菌のバランスを回復する整腸作用・下痢・便秘の症状改善に加えて免疫増強作用や抗がん作用などがあると言われています。

健康を守る為に、高たんぱく質・高脂肪の食品に偏らず、食物繊維を十分に摂取し、ビフィズス菌などの乳酸菌を含んだ乳製品を毎日の食習慣に取り入れることは重要です。ただしヨーグルトに含まれる乳酸菌は熱に弱い為、加熱により45℃を超えると死んでしまう性質があるので調理の際に注意が必要です。また食べすぎはコレステロールを上昇させたりしますので御注意を！

## 休診のお知らせ

10月12日～14日と11月1日～4日は都合により休診とします。御迷惑をお掛けしますが宜しく御了承ください。

10月

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

11月

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月1日からインフルエンザ予防接種を開始しました。今回の注射には昨年流行した新型ワクチンも入っています。今は沈静化しているようにみえますが、例年、インフルエンザは冬に流行するので、万全の対策をとることが大切です！