

新生命のことわり(13) 長生きのための基準値(1)

施設長 多田紀夫

ほぼ5年毎に改定されてきた動脈硬化症発症予防と治療のための新しいガイドラインである「動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017 年版」が日本動脈硬化学会から発表されました。同学会名誉会員となった身とはいえ、1997 年における日本動脈硬化学 会高脂血症診療ガイドライン検討委員会報告以来、長い間このガイドライン策定に携わってきた縁で、長生きのための基準値として、数回に渡ってこのガイドラインを紹介したいと思います。

まず、今回のガイドラインの特徴を表にしました。この表を解説しますと、まず一番目としてこのガイドラインでは、例えば「コレステロール摂取量を制限すると動脈硬化性疾患発症の予防に有効か?」「血清トリグリセライド(中性脂肪)値は日本人の動脈硬化性疾患の発症、死亡を予測するか?」など様々な臨床的疑問点(CQ)について、これまで報告された多くの臨床成績の結果から答えを見出す(SR)という手段がとられました。こうした手段をとることで、一部の権威者の意見にとらわれず、実際の出来事に基づき物事を判断し、答えを選ぶことが可能となります。脂質異常症の臨床的な捉え方や意味合い、食事療法、薬物療法の効果の評価はこうした手段を用いて行なわれました。2番目として動脈硬化性疾患に陥りやすい危険度(リスク)が、わが国の臨床成績である「吹田スタ

今回のガイドラインの特徴

- 1. 臨床的問題点(CQ)の抽出 と文献検索による評価(SR)
- 2. 絶対リスクの算出
- 3. 高リスク病態の追加
- 4. 二次予防における高リスク 病態での厳格なLDL-C管理
- 5. 家族性高コレステロール血症(FH)の記載の拡充
- 6. エビデンスレベルと推奨レベルの明記

- a.危険因子の評価における<mark>胎質異常症、b.動脈硬化性疾患の絶対リスクと管理目標値、生活習慣の改善におけるc.食事療法、d.薬物療法にCQを設定USRを実施した</mark>
- リスク評価は絶対リスクで行うことを継続し、<mark>最終評価を死亡ではなく冠動脈疾患の発症</mark>に、LDLコレステロールやHDL-Cの情報を反映させるため吹田スタディを採用した
- 動脈硬化リスクを広く集める観点から、高尿酸血症、睡眠時無 呼吸症候群を考慮すべき病態に追加した
- 家族性高コレステロール血症(FH)や急性冠症候群は現在の LDLコレステロール<100mg/dLよりさらに厳格な管理を提言した(< 70mg/dL)
- 適用となる新薬の登場、小児FHへのスタチン適応拡大などに伴い、FHの診断・治療の記載を詳細におこなった
- 前回同様にエビデンスレベル、推奨レベルを付けた。エビデンスレベルはわが国のエビデンスを主たるものとし、少ないものにおいては諸外国の重要なものを使用した

ディ」をもとに推定され、現在患っている生活習慣病の内容や数などから絶対的リスクを評価する方法がとられました。また、動脈硬化の危険因子として、これまでの高血圧症、高血糖症、脂質異常症、慢性腎臓病、肥満症などの生活習慣病に加え、高尿酸血症、睡眠時無呼吸症候群が追加されました。こうした疾患を重複して持つと持った分だけ動脈硬化性疾患の発症危険度が高まります。そして、発症危険度の高い集団に対してはLDLコレステロール(LDL-C)値70mg/dL未満を維持するという、従来よりも厳しい到達目標も設定されました。次回から、具体的事柄をお話しします。

ちょこっと栄養メモ

夏疲れ、していませんか?

朝夕が涼しくなり、秋めいてきました。皆さんは、体の疲れ、ダルさはありませんか。

夏には、たくさん汗をかきますが、そのとき体からはナトリウムやカリウムなどのミネラルも一緒に排泄されてしまいます。それだけでなく、水溶性のビタミン B1 も同じように汗とともに排泄されます。そして、ビタミン B1 が不足すると体が疲れやすくなると言われています。

ビタミンB1の役割

摂取した炭水化物をエネルギーに換えるのをサポートする 老廃物も代謝して、疲労を回復させる 体内のアルコールを分解する

近年、インスタント食品の利用増加によりビタミン B1 不足が目立っています。ビタミン B1 は、摂りだめが出来ないので、こまめに摂りましょう。アルコールを多く飲む人も意識して摂るようにしましょう。

ビタミンB1 を多く含む食材

豚肉(特にヒレ)、レバー、大豆、うなぎ、胚芽米、鮭など

おススメメニュー

焼肉のネギ塩だれ

材料(2人分)

分量

豚ヒレ肉(ロースで可)	6枚
「ねぎ	1本
塩	小さじ1/2
A レモン汁	大さじ1
ごま油	大さじ2
粗挽き黒こしょう	少々
キャベツ	3~4枚

作り方

①ねぎはみじん切りにし、ボールに入れて残りのAの材料を加えて混ぜ合わせる

②豚肉は両面に、分量外の塩、粗挽き黒こしょうを少々ふる ③フライパンに油をひき、豚肉をこんがりと焼く

④皿に盛り、ねぎ塩だれをかけて、味が足りないようならば、塩、粗挽き黒こしょうをふる

⑤キャベツを食べやすい大きさにちぎって添える

調理のポイント

玉ねぎ、にんにく、ニラ、ねぎと一緒に摂ると吸収が良くなる。炒め物やフライなど 短時間加熱の方が減少が少ない

職員紹介

- ①出身地 ②星座
- ④好きな歌
- ⑤趣味
- ⑥-≡

最近、入職した職員をご紹介しますう



まるやま けいこ 丸山 啓子 介護職

①東京都巣鴨②てんびん座 ③B型④全力少年⑤フラワー アレンジメント・オカリナ ⑥皆様の足手まといにならな いように早く一人前になれる よう努力します。 編集後記:表紙の写真は、毎年恒例の納涼祭の盆踊りの風景です。盆踊り・太鼓は例年ボランティアの方々にお願いしております。今年も協力して頂きこの場を借りてお礼申して頂きこの場を借りてお礼申れるが登場してが、今年は柏市のキャラクターである方はした。で利用者様・ごへの写真が今号の見所です。はました。中綴じの写真が今号の見所です。はました。中綴じの写真が今号の見所です。はみんぐ介護教室では「栄養・食事」についまり上げました。10月は後編として高齢者に向けた食事の調理実習を行う予定です。ご則味のある方は振るってご参加ください。お問い合わせや「こんなテーマを取り上げて欲しいなどのご意見もお待ちしています。

秋の夜長をケイスで楽しもう♪

うだるような暑さも落ち着き過ごしやすい季節がやってきました。

立秋を過ぎた頃から日が沈む時間が少しずつ早くなり、夜が非常に長く感じられることから『秋 の夜長』と言われています。秋の夜長に健康雑学クイズを楽しみながら解いて、夏の疲れを癒し心 身ともにリフレッシュしましょう!!

次の問題に〇か×でお答え下さい。



<第一問>

昼寝はしないほうが夜ぐっすり眠れるので体にいい。



よく噛むことは健康にいい、と言うのは最近よく耳にします。 実は、食事をしっかり噛むことでがんの予防の効果もある。



<第三問>

高齢者は体力がないため、長時間運動を行うよりも短時間思いっきり運動したほうが体にいい。

<第四問>

日本食の味付けに欠かせない醤油。濃口醤油と薄口醤油の2種類のうち、 塩分が多いのは薄口醤油である。



<第五問>

便通の改善には・・・梅干がいい。



<おまけクイズ>

お月見の定番、月見団子。実はこれ、家の人以外が盗み食いしても怒られない。

答えは、はみんぐホームページをご覧ください(*^_^*) http://www.kashiwa-haming.jp/ まで!(#^^#)



はみんぐ介護教室のご報告(2)「高齢者の食事(前編)」

前回から、はみんぐで第三土曜日に実施している「介護教室」のご報告をしています。今回もまた9月16日 に行われた介護教室の様子を報告いたします。

9月の介護教室は10月とセットの内容となっており前編である9月は「介護が必要な高齢者の食事について」 ということで当施設の管理栄養士阿竹雅子が講師を務めお話しいたしました。

具体的な内容は低栄養・脱水になりやすい原因、バランスのとれた食事の摂り方、咀嚼・嚥下が困難である場 合の配慮、調理の工夫、レトルト食品の紹介など家庭で療養を続けるための食生活のポイントをお話ししました。 これに続いて、受講者の皆様にお茶にトロミをつけて頂いてからの試飲、レトルト食品の試食など簡単な実習も 行い、理解を深めて頂きました。

受講者様の声

- 大変勉強になりました。
- 自分自身のためにとても参考になりました。
- 普段、誤嚥について関心がなかったが、 肺炎で亡くなる話を聞き知識をつけたい。

担当者(阿竹)より

低栄養になる前に普段から体重の計測、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしっかり摂る。特に肉・魚・大豆 製品・卵などのたんぱく質は毎食摂るようにして欲しいです。

今回、トロミ剤を使用したことがあるという方がいらっしゃらず、実際に初めてお茶にトロミをつけて頂き試 飲してみて、美味しくないやトロミが簡単につけられていいなど色々感じて頂けたのではないかと思います。

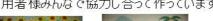
デイケア

利用者様の力作です



















ヨーヨー釣りや射的などを

















