

糖尿病専門医 小川栄一先生の記事が京都新聞に掲載されました

知って備える生活習慣病～始めよう！今すぐできる健康管理～健康生活講座 21

### 高コレステロール、薬物療法も

【京都府京都市】生活習慣病予防センターが主催する「健康生活講座」が、21日（土）午後7時から、同センター（京都市中京区）で開かれた。講師は、京都府立医科大学の小川栄一先生。高コレステロール血症の薬物療法について、講演された。

小川先生は、高コレステロール血症は、動脈硬化の主要な原因の一つであり、心臓病や脳卒中のリスクを高める。薬物療法は、生活習慣の改善と併せて行う必要がある。特に、LDLコレステロールを低下させることが重要であると述べた。

講演の模様は、以下の通り。

高コレステロール血症は、血液中のコレステロール濃度が正常範囲を超えている状態を指します。コレステロールは、細胞の膜を構成する重要な成分であり、エネルギーを供給する役割も果たしています。しかし、過剰なコレステロールは、血管壁に蓄積し、動脈硬化を引き起こす原因となります。

高コレステロール血症の診断は、血液検査によって行われます。LDLコレステロールの値が160mg/dL以上、HDLコレステロールの値が40mg/dL未満の場合、高コレステロール血症と診断されます。

高コレステロール血症の治療には、生活習慣の改善と薬物療法があります。生活習慣の改善には、食生活の改善（野菜、果物、全粒穀物の摂取を増やし、飽和脂肪酸とコレステロールの摂取を減らす）、適度な運動、禁煙、適量のアルコール摂取などが含まれます。

薬物療法としては、スタチン系薬剤が第一選択薬として広く用いられています。スタチン系薬剤は、LDLコレステロールを効果的に低下させる作用があります。また、LDLコレステロールを低下させるだけでなく、HDLコレステロールを増加させる効果も期待されています。

高コレステロール血症の治療は、長期的な取り組みが必要です。定期的な血液検査を行い、コレステロール濃度を適切にコントロールすることが重要です。



高コレステロール、薬物療法も

# 延ばそう健康寿命

### カロリーの制限、有酸素運動を

【京都府京都市】生活習慣病予防センターが主催する「健康生活講座」が、21日（土）午後7時から、同センター（京都市中京区）で開かれた。講師は、京都府立医科大学の小川栄一先生。健康寿命の延長について、講演された。

小川先生は、健康寿命とは、健康的な状態で生活できる期間のことであると述べた。健康寿命を延長するためには、生活習慣の改善が不可欠である。特に、カロリーの制限と有酸素運動が効果的であると強調した。

講演の模様は、以下の通り。

健康寿命とは、健康的な状態で生活できる期間のことです。健康寿命を延長するためには、生活習慣の改善が不可欠です。特に、カロリーの制限と有酸素運動が効果的です。

カロリーの制限は、体重の管理と代謝機能の向上に役立ちます。適切なカロリーの摂取は、エネルギー不足を防ぎ、体の機能を正常に保つのに役立ちます。また、有酸素運動は、心臓の機能を強化し、血行を促進し、ストレスを軽減する効果があります。

健康寿命を延長するためには、定期的な健康診断を受けることも重要です。健康診断によって、生活習慣病のリスクを早期に発見し、適切な治療を受けることができます。

健康寿命を長く保つためには、健康的な生活習慣を身につけることが大切です。健康的な食生活と適度な運動を心がけ、定期的な健康診断を受けましょう。



カロリーの制限、有酸素運動を



健康生活講座の様子

巨大な血管が詰まり、脳梗塞の発症。高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙、過労、ストレスなどが原因で、血管が詰まり、脳梗塞を引き起こす。脳梗塞は、脳の一部が壊死し、運動機能や感覚機能、認知機能が障害される。脳梗塞の予防には、生活習慣の改善と薬物療法が重要である。

### 若い時から良い習慣付けよう

【京都府京都市】生活習慣病予防センターが主催する「健康生活講座」が、21日（土）午後7時から、同センター（京都市中京区）で開かれた。講師は、京都府立医科大学の小川栄一先生。若い頃から良い習慣を付ける重要性について、講演された。

小川先生は、若い頃から健康的な生活習慣を身につけることは、長期的な健康と生活の質を向上させるために不可欠であると述べた。特に、食生活の改善と適度な運動が重要であると強調した。

講演の模様は、以下の通り。

若い頃から健康的な生活習慣を身につけることは、長期的な健康と生活の質を向上させるために不可欠です。特に、食生活の改善と適度な運動が重要です。

健康的な食生活には、野菜、果物、全粒穀物の摂取を増やし、飽和脂肪酸とコレステロールの摂取を減らすことが大切です。また、適度な運動は、心臓の機能を強化し、血行を促進し、ストレスを軽減する効果があります。

若い頃から健康的な生活習慣を身につけることは、長期的な健康と生活の質を向上させるために不可欠です。健康的な生活習慣を身につけ、健康な人生を送りましょう。



若い時から良い習慣付けよう

### 30代で一度脳ドック受診を

【京都府京都市】生活習慣病予防センターが主催する「健康生活講座」が、21日（土）午後7時から、同センター（京都市中京区）で開かれた。講師は、京都府立医科大学の小川栄一先生。30代で一度脳ドックを受診する重要性について、講演された。

小川先生は、脳ドックは、脳血管疾患のリスクを早期に発見し、適切な治療を受けるために重要な検査であると述べた。特に、30代で一度脳ドックを受診することが推奨されると強調した。

講演の模様は、以下の通り。

脳ドックは、脳血管疾患のリスクを早期に発見し、適切な治療を受けるために重要な検査です。特に、30代で一度脳ドックを受診することが推奨されます。

脳ドックには、脳血管造影検査（MRA）や脳超音波検査（TCD）などが含まれます。脳ドックによって、脳血管狭窄や脳動脈瘤などの病気を早期に発見し、適切な治療を受けることができます。

脳ドックを受診する際には、医師の指導に従って検査を受けることが重要です。また、検査の結果によっては、さらなる検査や治療が必要となる場合があります。

脳ドックを受診することで、脳血管疾患のリスクを減らし、健康な人生を送ることができます。30代で一度脳ドックを受診し、健康な脳を守りましょう。



30代で一度脳ドック受診を

Q 血圧の管理がうまくできません。降圧剤で血圧が下がりますが、量を減らすと上がりが心配です。同じ薬を付ければよいでしょうか？（40代女性）

A 降圧剤の種類や用量が適切かどうかを確認する必要があります。血圧の管理は、医師の指導に従って行うことが重要です。また、生活習慣の改善も血圧管理に役立ちます。

Q 糖尿病の薬も効果も減ってきたこと。薬の副作用がなければちゃんと薬用を続けたい。定期的に血糖値を測りたい。検査を受けるのがよいと思えます。不安が先行し、医師へ相談しました。

A 糖尿病の治療は、薬物療法と生活習慣の改善を併せて行うことが重要です。薬の副作用がなければ、継続して薬を服用することが大切です。また、定期的に血糖値を測定し、医師と相談しながら治療を進めましょう。

Q 糖尿病の薬も効果も減ってきたこと。薬の副作用がなければちゃんと薬用を続けたい。定期的に血糖値を測りたい。検査を受けるのがよいと思えます。不安が先行し、医師へ相談しました。

A 糖尿病の治療は、薬物療法と生活習慣の改善を併せて行うことが重要です。薬の副作用がなければ、継続して薬を服用することが大切です。また、定期的に血糖値を測定し、医師と相談しながら治療を進めましょう。

### －生活習慣病と各疾患の関わりについて。

糖尿病は、膵臓で作られるインスリンの作用不足により、慢性的に高血糖状態になった状態のことです。インスリンの分泌量と働きが悪くなると、栄養素、特にブドウ糖などの糖質が細胞の中に取り込まれなくなり、血液中にブドウ糖が増えます。高血糖状態が長期間続くと血管障害を起こし、さまざまな臓器障害を招きます。糖尿病には1型と2型、二つのタイプがあります。1型に比べ、大半を占める2型糖尿病が問題で、両親や家族に糖尿病患者がいるなどの遺伝因子と、肥満や過食、高脂肪食、運動不足などの環境因子が重なることが原因です。厚労省の統計（2013年）によると、日本人罹患者は約950万人、予備軍を含めると約2050万人で5人に1人という国民的生活習慣病といえます。

### －症状と治療（健診）について

糖尿病の症状は、高血糖状態が続くと喉の渇き、体重減少、全身倦怠感、多尿などが出現します。症状が出る方は少数派で、大半が無症状です。健診や人間ドック、ほかの病気で受診した際に偶然発見されます。重要な検査値としては血糖値のほかにHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）があり、6.5%以上で糖尿病と診断され、治療が必要です。一般的には食事療法、運動療法から開始します。食事療法も単に食事を減らすだけでなく、偏食をせず、規則正しい食事が重要です。一日三食、バランスの良い食事を長く続けましょう。改善しない場合に薬物療法を行います。近年、糖尿病の薬剤は進歩し、代表的なものはインクレチン関連薬と、SGLT-2阻害薬があります。SGLT-2阻害薬は昨年発売され、血液中の過剰な糖を尿中に積極的に排出させる薬剤です。最大の特徴は、体重減少ですが、尿量が減り脱水状態になり、脳梗塞などを起こしやすくなるので、高齢者の方には向かないといわれています。糖尿病の治療は、食事と運動が基本で、不十分な場合に薬剤を使用するといった心構えが必要だと考えます。

### －日頃の予防と対策について

糖尿病の治療の基本は食事療法ですが、それは糖尿病の効果的な予防法にもなります。カロリーを必要以上に取りないようにし、その上で間食を控え、糖質の吸収を緩やかにする食物繊維を積極的に取るようにすることで予防効果が上がると思います。近年、低炭水化物食が血糖値を上げないと、ブームになっています。確かに、食後血糖値の急上昇を抑えたり、体重を落としたりというメリットはありますが、一方で、体重とともに筋肉量も落ちたり、脂質やタンパク質の摂取量が増加して、新たな疾患を呼び込む可能性があります。運動に関しては、ウォーキングなどの軽い有酸素運動を長く続けることで、インスリンの効きが良くなるといわれています。また、睡眠は7時間程度取ることを心掛けましょう。