

みつつの輪

発行/みつつの輪編集局
平成28年4月1日発行
医療法人社団 創進会
みつわ台総合病院

INDEX

- L/H比 (LDL/HDL比) について 1
- コラム 健診結果の見方 ~脂質系検査~ 2
- 介護保険制度を活用しよう ~申請からサービス利用まで~ 3
- 院内イベントのお知らせ 4

Webサイトでも
閲覧できます



L/H比 (LDL/HDL比) について

健診で「コレステロール値が高い」と言われる方はたくさんいらっしゃいます。よく指摘される悪玉コレステロール (LDL コレステロール) の値は 140mg/dl 未満が正常値とされていますが、実は LDL コレステロールが正常値でも心筋梗塞を起こす方が意外に多いことをごぞんじでしょうか？

なぜそのようなことが起こるのでしょうか？

実は、コレステロールは悪玉と善玉のバランスが重要なのです。そこで最近注目されているのが悪玉コレステロール (LDL) と善玉コレステロール (HDL) の比率、「L/H比 (LDL/HDL比)」です。

L/H比は、善玉コレステロールを1とした場合、悪玉コレステロールが何倍あるかを表します。

動脈硬化を防ぐには、この値が 2.0 以下が良いとされています。2.5 以上になると心筋梗塞や脳梗塞など、命に関わる病気にかかる危険性が高くなります。また、糖尿病や高血圧がある方や、心筋梗塞や脳梗塞の再発を予防する為には 1.5 以下が望ましいと言われています。

では、このL/H比を高くしないためにはどのような対策をしたらよいのでしょうか？

対策その1

HDL コレステロールを増やす

LDL コレステロール値が正常値であっても、HDL コレステロールが低いとL/H比が高くなってしまいます。HDL コレステロールは運動により増やす事ができます。1日30分以上のウォーキングやジョギングを始めてみてはいかがでしょうか。

対策その2

LDL コレステロールを下げる

タバコはLDL コレステロールを増加させます。肉や脂っこい食事にも気を付けましょう。食事療法だけではLDL コレステロールがなかなか下がらないという方はコレステロールを下げるお薬について医師にご相談ください。





コ ラ ム
健診結果の見方
～脂質系検査～

4月より新しいコラム「健診結果の見方」の連載をはじめます。健康診断での「結果」はどのように読み解いていけばよいのか？を検査項目ごとにワンポイント解説をいたします。今回は「脂質系検査」についてです。

脂質系検査

体内にある脂質を調べる検査です。この指標となるのが「コレステロール」です。健康診断では、「総コレステロール」、「HDL コレステロール」、「LDL コレステロール」、「中性脂肪」の四項目に分けられます。

総コレステロール	HDL コレステロール	LDL コレステロール	中性脂肪																				
善玉、悪玉コレステロールを含めた数値で、そのバランスが重要です。250mg/dlを超えたら治療が必要です。	善玉コレステロールと呼ばれ、血液中のコレステロールを回収します。	悪玉コレステロールと呼ばれ、血管を老化させます。	数値が高いと動脈硬化を進行させます。																				
<table border="1"> <tr><th>減少</th><th>基準範囲</th><th>軽度増加</th><th>増加</th></tr> <tr><td>139 ↓</td><td>140 ~ 199</td><td>200 ~ 259</td><td>260 ↑</td></tr> </table> <p>(mg/dl)</p>	減少	基準範囲	軽度増加	増加	139 ↓	140 ~ 199	200 ~ 259	260 ↑	<div style="text-align: center; color: green; font-weight: bold;">高くてもよい</div> <table border="1"> <tr><th>減少</th><th>基準範囲</th></tr> <tr><td>39 ↓</td><td>40 ~ 119</td></tr> </table> <p>(mg/dl)</p>	減少	基準範囲	39 ↓	40 ~ 119	<div style="text-align: center; color: orange; font-weight: bold;">高くはいけない</div> <table border="1"> <tr><th>基準範囲</th><th>増加</th></tr> <tr><td>60 ~ 119</td><td>120 ↑</td></tr> </table> <p>(mg/dl)</p>	基準範囲	増加	60 ~ 119	120 ↑	<table border="1"> <tr><th>基準範囲</th><th>増加</th></tr> <tr><td>30 ~ 149</td><td>150 ↑</td></tr> </table> <p>(mg/dl)</p>	基準範囲	増加	30 ~ 149	150 ↑
減少	基準範囲	軽度増加	増加																				
139 ↓	140 ~ 199	200 ~ 259	260 ↑																				
減少	基準範囲																						
39 ↓	40 ~ 119																						
基準範囲	増加																						
60 ~ 119	120 ↑																						
基準範囲	増加																						
30 ~ 149	150 ↑																						

介護保険制度を活用しよう
～申請からサービス利用まで～

『身体を動かす機会を作りたい』、『自宅ですと暮らしたいけど、小さな段差が多くて転びそうになる』... ご自身に関してこういった悩みをお持ちの方はいらっしゃいますか？もしくは『高齢の両親だけで生活していることが少し気がかり』といったように、ご家族について心配されている方も多いかと思えます。

こうした悩みを軽減するための制度として、介護保険制度があります。介護保険制度とは、介護が必要な方とご家族を社会全体で支えるための制度です。申請して認定を受けることで必要なサービスを利用出来るようになります。

申請からサービスを利用するまでの流れは右記の通りです。



1 申請

申請は市区町村の介護保険申請窓口（千葉市の場合、各区保健福祉センター介護保険室）にて行います。申請の際には介護保険被保険者証（65歳以上の方）・医療保険被保険者証（40歳～64歳までの方）・所定の申請書（申請窓口にあります）が必要です。

*本人・ご家族が申請出来ない場合には、地域包括支援センター（千葉市あんしんケアセンター）等に申請の代行を依頼することも可能です。

*40歳～64歳の方は、医療保険に加入しており老化が原因とされる病気(特定疾病)の診断を受けている場合に申請できます。※図1

2 訪問調査の実施・主治医意見書の提出

3 審査判定（介護認定審査会の実施）

4 認定

認定結果が通知されます。認定は「要支援1・2」、「要介護1～5」、「非該当（自立）」に分けられます。

「要支援1・2」「要介護1～5」の認定を受けると介護保険サービスを利用できますが、要介護度によって利用できるサービスの量や範囲が異なります。また、利用料は所得に応じて1割または2割負担となります。**適切なサービスを組み立てた計画書である「ケアプラン」を作成し、それに基づいてサービスを利用することとなりますが、ケアプランの作成は「ケアマネジャー」に依頼することが一般的です。**ケアマネジャーは地域包括支援センター（千葉県あんしんケアセンター）や居宅介護支援事業所（ケアマネジャーの事業所）へ

依頼します。利用できるサービスは以下の図の通りです。*図2

少しでもサービスの利用を検討している場合は、早めに要介護認定を受けることをおすすめします。何か心配なことがあれば各市区町村の申請窓口や、地域の身近な相談窓口である地域包括支援センター（千葉県あんしんケアセンター）へ相談してみてもいいでしょうか。なお**当院には医療ソーシャルワーカーが在籍しています。**ご相談や質問等ありましたらお声掛けください。

図1

老化が原因とされる病気（特定疾病）

- 末期がん ● 関節リウマチ ● 筋萎縮性側索硬化症 ● 後縦靭帯骨化症
- 骨折を伴う骨粗鬆症 ● 初老期における認知症 ● パーキンソン病関連疾患
- 脊髄小脳変性症 ● 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症
- 脊柱管狭窄症 ● 早老症 ● 多系統萎縮症
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
- 閉塞性動脈硬化症 ● 慢性閉塞性肺疾患
- 脳血管疾患（外傷によるものを除く）

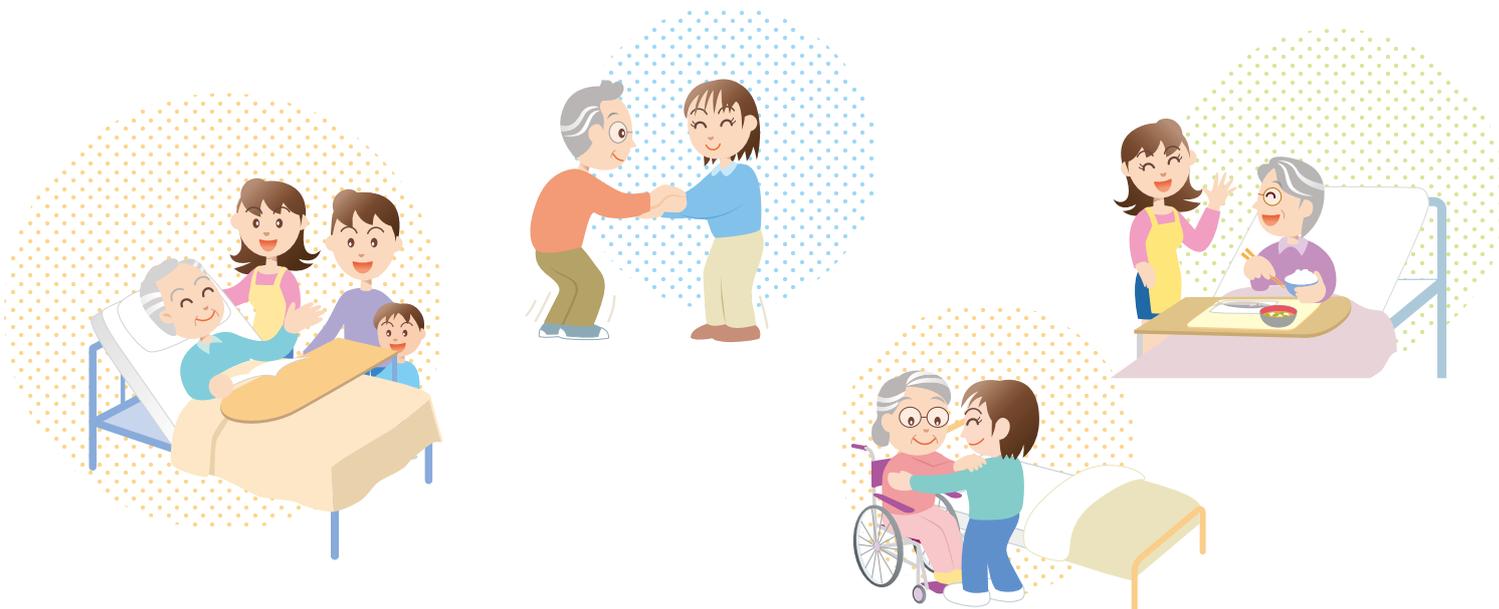


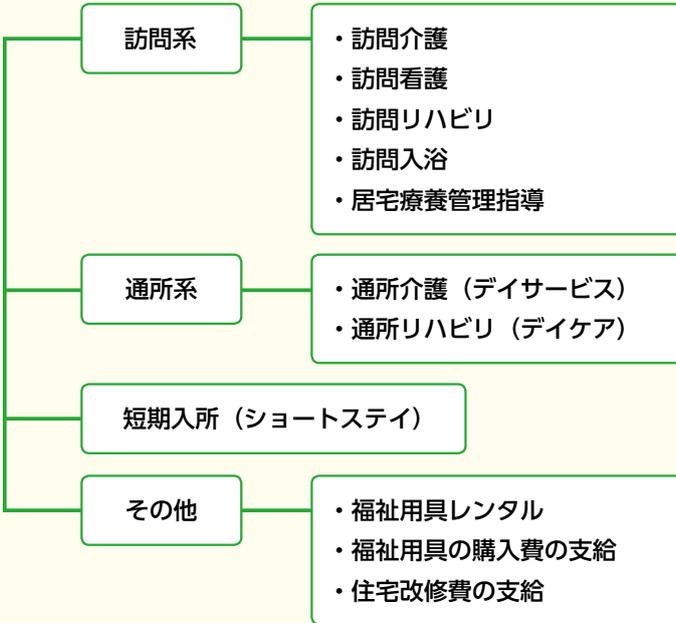
図 2

介護保険サービスの種類

この図では代表的なサービスを自宅で暮らしながら利用する『居宅サービス』と、施設へ入所する『施設サービス』に分類しています。



居宅サービス



施設サービス

- 特別養護老人ホーム（※原則要介護3以上の方）
- 介護老人保健施設（※要介護1以上の方）
- 介護療養型医療施設

★利用できるサービスの量・種類は要介護度によって異なります。詳しくはケアマネジャーとご相談ください。

★非該当の方には、市町村ごとに内容の異なる『地域支援事業』を実施しています。要支援・要介護状態となることを予防するとともに、要介護状態となった場合にも可能な限り自立した生活を送ることが出来るようなサービスが提供されています。

第51回 健康教室のご案内

最期まで自分らしく過ごすために

開催日時	平成 28 年 5 月 14 日 (土) 14:00 ~ 15:00	申込方法	申込用紙に必要事項をご記入いただき、当院の南館 1 階 総合受付の申込箱にお入れいただくか、 病診連携室 TEL043-251-3030(代) までお電話でお申し込ください。
場 所	みつわ台総合病院 管理棟 2 階会議室	定 員	100 名 (定員になり次第申込は締切とさせていただきます)
講 師	当院 看護師 塚越 美由紀 (がん性疼痛看護認定看護師)	参加費用	無料 (駐車場をご利用の方は会場受付に駐車券をお持ちください)



基本理念

高い徳性と深い知性を培い
生命の尊厳に寄与する

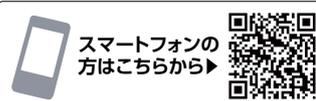
基本方針

1. 医療を通じて地域社会に貢献します
2. 個人の尊厳を尊重した医療を実施します
3. 常に先進かつ最適な医療を提供します

受付時間	午前 8:30より12:00まで	
	皮膚科(木曜)	
	脳神経外科(土曜) ……………	8:30より11:00まで
	婦人科(月曜) ……………	8:30より11:30まで
	耳鼻咽喉科(土曜)	
	午後 13:30より16:30まで	
糖尿外来(水曜・木曜) ……………	13:30より14:30まで	
耳鼻咽喉科(水曜) ……………	13:30より16:00まで	
皮膚科(木曜)		
脳神経外科(月曜・水曜・木曜) ……	15:30より16:30まで	

お願い
2科以上
受診の場合は
受付終了
30分前
まで

千葉市若葉区若松町531-486
☎043-251-3030(代)
ホームページアドレス
<http://www.mitsuwadaibyoin.or.jp>



当院は
『日本医療機能評価機構認定病院』
です