

医療
法人 多胡クリニック

四季の調べ

第80号

発行所：多胡クリニック

〒708-1117 津山市草加部 955-1

TEL 29-7111

FAX 29-7113

公式HP



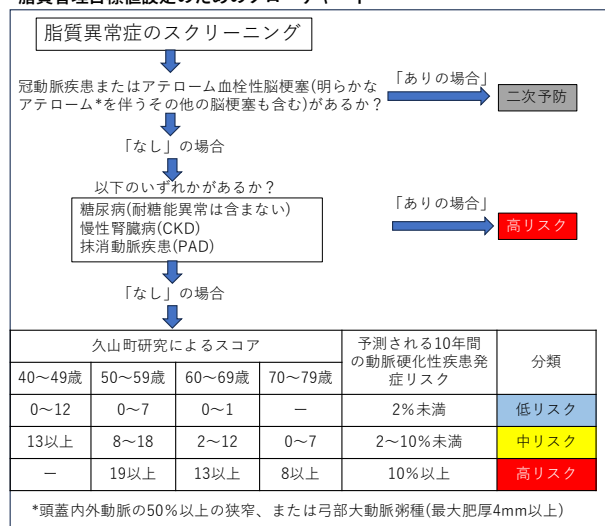
「脂質管理目標値について」

院長 多胡 卓治

動脈硬化を引き起こす原因には脂質異常〔LDL(悪玉)コレステロール・TGトリグリセリド(中性脂肪)〕の増加あるいはHDL(善玉)コレステロールの低下〕・糖尿病(耐糖能障害)・高血圧あるいは喫煙、肥満(メタボリックシンドローム)をきたす生活習慣の悪化などが挙げられます。今回、脂質管理に関して動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版に基づいて解説します。

脂質管理の目標値は各個人で異なります。まず、フローチャートで狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患または脳梗塞の既往があればより厳しい制約を受ける二次予防に従って管理目標値を決定します。次に心筋梗塞や脳梗塞がない場合で、糖尿病・慢性腎不全・下肢動脈閉塞があれば高リスクの管理区分に従って目標値が決まります。以上に挙げた病気の既往のない方は①性別②収縮期血圧③耐糖能異常(糖尿病予備軍)④血清HDL-C⑤血清LDL-C⑥喫煙などのリスクファクタで点数化された久山町スコアの合計ポイント及び年齢で管理目標値が決定されます。やや複雑ですが、このような手順で目標値を決定し治療方針を進めることになります。

脂質管理目標値設定のためのフローチャート



久山町スコアによる動脈硬化性疾患発症予測モデル

①性別	ポイント	④血清LDL-C	ポイント
女性	0	<120 mg/dl	0
男性	7	120～139 mg/dl	1
		140～159 mg/dl	2
		160 mg/dl～	3
②収縮期血圧	ポイント	⑤血清HDL-C	ポイント
<120 mmHg	0	60 mg/dl～	0
120～129 mmHg	1	40～59 mg/dl	1
130～139 mmHg	2	<40 mg/dl	2
140～159 mmHg	3		
160 mmHg～	4		
③耐糖能異常	ポイント	⑥喫煙	ポイント
(糖尿病予備軍)		なし	0
なし	0	あり	2
あり	1		

注1：過去喫煙者は⑥喫煙はなしとする

①～⑥のポイント合計	点
------------	---

右表のポイント合計より年齢階層別の絶対リスクを推計する。

ポイント合計	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳
0	<1.0%	<1.0%	1.7%	3.4%
1	<1.0%	<1.0%	1.9%	3.9%
2	<1.0%	<1.0%	2.2%	4.5%
3	<1.0%	1.1%	2.6%	5.2%
4	<1.0%	1.3%	3.0%	6.0%
5	<1.0%	1.4%	3.4%	6.9%
6	<1.0%	1.7%	3.9%	7.9%
7	<1.0%	1.9%	4.5%	9.1%
8	1.1%	2.2%	5.2%	10.4%
9	1.3%	2.6%	6.0%	11.9%
10	1.4%	3.0%	6.9%	13.6%
11	1.7%	3.4%	7.9%	15.5%
12	1.9%	3.9%	9.1%	17.7%
13	2.2%	4.5%	10.4%	20.2%
14	2.6%	5.2%	11.9%	22.9%
15	3.0%	6.0%	13.6%	25.9%
16	3.4%	6.9%	15.5%	29.3%
17	3.9%	7.9%	17.7%	33.0%
18	4.5%	9.1%	20.2%	37.0%
19	5.2%	10.4%	22.9%	41.1%

リスク区分別脂質管理目標値

治療方針の原則	管理区分	脂質管理目標値 (mg/dl)			
		LDL-C (悪玉)	Non-HDL-C (善玉以外=悪+中性)	TG (中性脂肪)	HDL-C (善玉)
一次予防 まず生活習慣の改善を行ったのち薬物療法の適応を考慮する	低リスク	<160	<190	<150(空腹時)*** <175(随時)	≥40
	中リスク	<140	<170		
	高リスク	<120 <100*	<150 <130*		
二次予防 生活習慣の是正とともに薬物療法を考慮する	冠動脈疾患またはアテローム血栓性脳梗塞(明らかなアテローム*を伴うその他の脳梗塞を含む)の既往	<100 <70**	<130 <100**		



*糖尿病において、末梢動脈疾患(PAD)、細小血管症(網膜症、腎症、神経障害)合併時、または喫煙ありの場合に考慮する。

**「急性冠症候群」「家族性高コレステロール血症」「糖尿病」「冠動脈疾患とアテローム血栓性脳梗塞(明らかなアテロームを伴うその他の脳梗塞を含む)」の4病態のいずれかを合併する場合に考慮する。

***10時間以上の絶食を空腹時とする。ただし水やお茶などのカロリーのない水分の摂取は可とする。それ以外の条件を随時とする。

****頭蓋内外動脈の50%以上の狭窄、または弓部大動脈粥種(最大肥厚4mm以上)

- 一次予防における管理目標達成の手段は非薬物療法が基本であるが、いずれの管理区分においてもLDL-Cが180mg/dl以上の場合は薬物療法を考慮する。家族性高コレステロール血症の可能性も念頭に置いておく。
- まずLDL-Cの管理目標値を達成し、次にnon-HDL-Cの達成を目指す。LDL-Cの管理目標を達成してもnon-HDL-Cが高い場合は高TG血症を伴うことが多く、その管理が重要となる。低HDL-Cについては基本的には生活習慣の改善で対処すべきである。
- これらの値はあくまでも到達努力目標であり、一次予防(低・中リスク)においてはLDL-C低下率20～30%も目標値としてなり得る。

寄稿

「地域の皆様に感謝～成名コミュニティ・スクール4年目を迎えて～」

成名小学校 校長 宗森 雄子様

令和5年度よりスタートした成名コミュニティ・スクールも4年目を迎えました。コミュニティ・スクールとは学校運営協議会を設置した学校のことをいいます。地域とともにある学校づくりを目指し、成名ふるさと学習(つやま郷土学)やさまざまな行事において成名地区の皆様方に支えていただきながら、成名っ子の健全育成を目指して日々教育活動に励んでおります。

毎月10日のあいさつの日には、PTA役員や地域の皆様方が早朝より学校に足を運んで下さり子どもたちとの挨拶交流を図ってくださっています。今年度「自分から挨拶ができる子」を目指して取組を進めているところですが、特にこのあいさつの日は朝から元気な挨拶が交わされ、気持ちよく1日のスタートが切れています。

また、3年生による4地区の学区探検、全校児童への読み語り、5・6年生の家庭科の授業におけるボランティアさんの心強いご支援は、令和8年度も順調にスタートしました。来月には4年生による地元多胡酒造様の見学も予定しており、まさに地域の皆様と共に教育活動が進められていることは本当にありがたく、心より感謝申し上げます。1・2年生においても2学期の成名地区老人クラブの皆様との昔遊び交流会では、毎年子どもたちが「まだまだ遊びたい!」というほど、楽しく魅力ある活動となっています。その他にも成名公民館におけるクラブ活動やふれあいクッキング、文化祭やウォーキング大会等々を通じて、地域の皆様方とのつながりをどんどん太く、強くしていただいているところです。

昨年8月25日に清泉小学校の成名小学校への統合が発表されました。少子化の波はこの地域にも押し寄せており、令和9年4月には新生成名小学校が誕生します。統合すると学区が広くなり地域の魅力やお宝がより増えます。地域の方の人数も増え子どもたちと関わって下さる方とのつながりが更に多くなります。このことはこの上ない喜びであり、今からドキドキ、わくわくしています。これからも地域の皆様方とともに笑顔いっぱい優しさいっぱいの成名っ子の育成と成名小学校の発展に尽力して参ります。皆様方のご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



寄稿

「シニア麻雀」

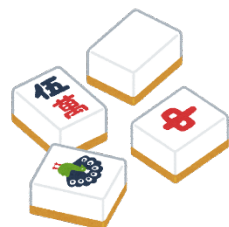
草加部在住

今井 和夫様(83歳)

約3年前、平田さんが友人の池上さんから「麻雀をしてみませんか」と声を掛けられたことをきっかけに、地域の仲間によるシニア麻雀が始まりました。

当初は初心者ばかりでしたが、池上さんが基本的な流れやルールをその都度わかりやすく説明してくださり、安心して参加することができました。また、平田さんにはご自宅を会場として快く提供していただき、現在では女性6名、男性1名の計7名が集まり、和気あいあいとした雰囲気の中で楽しんでいます。

麻雀は手先を使いながら役を考え、状況を判断して進めるゲームで、頭の体操にもなることからシニア世代にも人気があります。毎週水曜日と金曜日の午後に集まり、ゲームを楽しむだけでなく、途中にはコーヒーやお菓子を囲んで



の談笑の時間も設けています。このひとときも参加者にとって大きな楽しみの一つです。

最初は戸惑うこともありましたが、続けるうちに自然とルールを覚え、今では「リーチ」「ポン」「チー」「ロン」などの声が飛び交い、冗談を言い合いながら和やかに卓を囲んでいます。勝敗に一喜一憂しながらも、「次は頑張ろう」と励まし合う姿が見られ、交流の輪も広がっています。

麻雀は配牌や運に左右されることもあり、ときには思い通りにならないこともあります。しかし、それもまた面白さの一つです。勝っても負けても仲間と卓を囲む時間はかけがえのないものであり、これからも交流と健康づくりの場として、楽しく続けていきたいと思っています。



第60回 多胡杯ゴルフコンペ

R8年4月25日開催(於 湯郷石橋ゴルフ倶楽部)

参加者 41名 Gross

1位 植月 祥介さん 86

2位 阪本 能明さん 83

BG 岡 光雄さん 81



成績報告

第43回 多胡杯グラウンドゴルフ大会

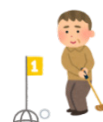
R8年5月26日開催(於 堀坂グラウンド)

参加者 74名

1位 堀 坂 谷原 稔さん 打数49

2位 堀 坂 仲井 篤也さん 打数49

3位 成 名 安藤 稔枝さん 打数53



紹介

「転ばない体づくり」

医療事務 多胡 卓哉

まずは簡単にご挨拶をさせていただきます。令和8年4月1日に就職いたしました、多胡卓哉と申します。私は理学療法士というリハビリの資格を有しておりますが、当院では事務スタッフとして勤務しております。事務では一人ひとりの患者様に迅速かつ丁寧に対応出来るよう努めてまいります。至らない点も多々あるかと思いますが、どうぞ宜しくお願い致します。

さて、私も日々トレーニングをしておりますが、どの世代でも身体を動かしておくことは健康に過ごす上でとても重要です。今回は足腰を鍛えることに関して簡単にご紹介いたします。



まず、足腰を鍛えるには**安全に、無理なく、継続して行う**ことが非常に大切です。**筋力・バランス能力・柔軟性をバランス良く鍛える**ことで転倒予防や日常生活動作の改善に繋がります。加齢による筋力低下を防ぐには軽い負荷でも良いので定期的に身体を動かすことが大事です。

①椅子での立ち座り

方法：椅子に座って立ち座りを繰り返す(なるべくゆっくり)

回数：10回×2 - 3セットなど無理のない範囲で大丈夫です

効果：太ももやお尻の筋肉を鍛えることが出来ます

②かかと上げ

方法：立った状態でかかとの上げ下げを繰り返す(こちらもなるべくゆっくりと)上げるときは最大限背伸びをする(お腹が前に出ないように)、下げるときは地面すれすれまでかかとを下ろす(お尻を後ろに引かないように)

回数：10 - 20回×2 - 3セット こちらも無理のない範囲で

効果：足の血流改善や歩行力のアップに繋がります

③片足立ち

方法：片足で立った状態をキープする

回数：左右各30秒程度を目標に

効果：転倒予防に効果的

④足上げ

方法：椅子に座って片足ずつ交互に持ち上げる

回数：左右10回×2 - 3セット

効果：歩くときの足の上がり良くなります



※どの運動もむずかしい場合は**手すりなどを持ちながら安全に、無理なく行いましょう。**

また、どこかに痛みがある日は無理をしない、運動中は息を止めないようにご注意ください。最後に、繰り返しになりますが、**安全に、無理なく、継続して取り組むこと**が一番大切なので、日々の生活に少しずつ取り入れてみてはいかがでしょうか。

まどか苑給食レシピ

人参しりしり



5~6人分

620kcal
(全量)塩分相当量
6.6g (全量)

監修 栄養士 多胡 真琴

材料 (5~6人分)

- 人参 500g
- ツナ缶 小1缶 (90g)
- 卵 2個

A 合わせておく

- だし 250g
- 薄口醤油 30g
- みりん 8g

作り方

- 1 人参は皮をむき、しりしり器やスライサーで千切りにする。
- 2 フライパンに人参を広げ、油を切ったツナを加える。
- 3 合わせておいたAを加え、蓋をして中火にかける。
- 4 沸騰したら弱火にし、約5分煮る。
- 5 煮汁が少なくなったら溶き卵を回し入れ、再び蓋をする。
- 6 弱火で卵に火が通るまで加熱したら完成。

ポイント

- ・だしで煮ることで人参がやわらかく仕上がります。
- ・ツナの旨味で人参がたっぷり食べられます。
- ・高齢者向けにはやや長めに煮ると食べやすくなります。



外来からのお知らせ

特定健診・高齢者健診・がん検診を受けましょう！

実施期間：令和8年6月1日～令和9年2月28日

※市町村により実施期間が異なります。詳しくはお問い合わせください。



整形外科診療のお知らせ

令和8年5月26日～第2・第4火曜日の午前・午後ともに津山中央病院整形外科 多胡典郎先生の外来診察があります。腰や膝、肩などの痛みでお困りの方はお気軽にご相談ください。

新人紹介

令和7年5月より清掃員として勤務しております、津村利津子です。

患者様やスタッフの皆様が安心して過ごせる環境づくりを心掛けております。コロナやインフルエンザなどにかからないよう体調管理にも十分気を付けながら頑張っております。まだまだ至らない点もあるかと思いますが、これからもどうぞよろしくお願いいたします。



編集

医療事務

加藤 由佳

後記

梅雨明けが待ち遠しい季節になり、日差しの強い日が増えてきました。外に出るだけで汗をかき、暑さに慣れていないこの時期は、知らないうちに体に負担がかかることもあります。我が家は最近そうめんの登場回数が増えています。ただ、暑い時期こそしっかり食べることも大切だと感じています。薬味をたっぷり入れたり、卵やお肉を少し足したりしながら、なるべく栄養が偏らないよう心がけています。こまめな水分補給や十分な睡眠にも心がけ、夏の食事を楽しみたいものです。皆さまも体調に気をつけながら、穏やかな夏をお過ごし下さい。

