

## 医院だより 2024、5・6月

風薫る爽やかな季節になりました。ツバメが軒先に巣を作り毎朝とても賑やかで活気があります。水田に水が張られ、いよいよ農作業も本番！天候不順で人も作物も健康管理がとても難しいですが、上手に対応したいものです。熱中症にも気を付けましょう。

### 院長の健康ワンポイント ～ コレステロールの治療薬 ～

最近、「紅麹」が原料のコレステロールを下げるサプリメントが原因で、腎障害を起こし、死亡する事件がありました。麹の製造に使われる「カビの仲間」を総称して「麹菌」と言います。日本酒、味噌、醤油、甘酒に使う「麹」は安全で、健康被害の報告はありません。



体内で必要なコレステロールは、3分の2以上が肝臓と小腸で合成され、食品由来のコレステロールは少量です。だから食品のコレステロール量は血液中のコレステロール値にあまり影響しません。

コレステロールの治療薬としてよく使われる「スタチン」類と呼ばれる薬は、肝臓のコレステロールの合成を抑制し、その結果、血液中のコレステロールを下げています。「スタチン」類で最初の医薬品になったのは、「メバロチン」（後発品は「プラバスタチン」）です。これは、ある種のカビから日本人が発見しました。その後、同様の薬（例えば、アトルバスタチン、ロスバスタチンなど）が続けて開発されました。

紅麹には同じように、肝臓でコレステロールの合成を妨げる成分が含まれており、それで血液中のコレステロールは下がりましたが、一方で腎障害を起こしました。

サプリメントは手軽に購入できますが、スタチンの内服が必要なら、安全性が確立されていて値段も安く、保険も使える医薬品のスタチンを使う方が良いと思います。

## ～ 骨粗しょう症にご用心 ～

先月、なんと自転車で転んでしまいました。かなりひどい転び方で骨折一步手前でした。

「骨折」の危険は意外に身近に潜んでいるものです。恐ろしいのが「骨粗しょう症」です。骨量が減少し、骨が変化してもろくなり、骨折しやすくなった状態です。高齢者の骨折は寝たきりの原因になりますし、脊椎がつぶれたり、変形すると背中痛みや腰痛が現れます。女性に多く60歳代で5割、70歳代で6割も「骨粗しょう症」であるといわれています。

### <すぐに始めたい・すぐにできる対策！>

①カルシウムたっぷり食材をとる：乳製品・魚介類・大豆・青菜・海藻。  
特に乳製品はカルシウムの吸収率がとても高いので、牛乳やヨーグルトは1日200～300ccは摂りたいです。



②薄味の料理にする：味付けが濃いとその塩分はカルシウムを尿と一緒に排出させてしまいます。薄味で塩分を控えましょう。

③ビタミンDをとる：カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDは日光浴で作られます。日焼けするほどの日光は不要、木漏れ日程度の日差しの下、散歩をしましょう。

④適度な運動：適度な運動は骨の新陳代謝を活発にし、カルシウムの定着を助けます。カルシウムの多い食品をたっぷり食べたら、ウォーキング・ジョキングを週3回30分くらい継続しましょう。温水プール浴は膝の負担が少なくお勧めです。まずは軽い運動から始めましょう。

## スタッフコーナー お薦めのお店 『隆康』～ ！ さん ～

松本市島内、松島中学校近くの中中華料理屋「隆康」を紹介します。蔦で張りめぐらされた外観は一見飲食店とは思えないかなり年期の入った店構えです。中華の麺類、ご飯類、定食、そのほか定番の中華メニューがそろっています。手作りにこだわっており、オリジナリティの高い麺を提案しています。特にお勧めは塩山賊焼き。お手頃価格で美味しいですよ！



〔編集後記〕 連休中に医院の裏に井戸を掘りました！院長がかねてから掘りたいと思っていましたが、やっと実現しました。周囲が水田の頃は、地下7メートル付近から汲み上げていましたが、環境の変化で水が涸れていました。20メートルくらいには水脈があるようなので、今回は掘削機で井戸を掘りましたが、井戸掘り機械は想像以上に大きく迫力満点でした。13メートル付近から砂利が上がり始め、目標深度に到達するとポンプで十分な水量を汲み上げることができました。現在は水質検査待ちですが災害用にも利用できそうです。但し、電気がないと水を汲み上げられないことが今後の課題です。

## 唐沢内科小児科医院

松本市笹部2-1-51

TEL 0263-25-7633

●休診日 木曜日・日曜日・祝日

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30～12:30	○	○	○	/	○	○	/
午後 15:30～17:30	○	○	○	/	○	/	/