



川島病院
循環器内科

ハートニュース

vol.10

2015年 1月 発行

明けましておめでとうございます。

本年が皆様にとって幸多い年になるよう祈念しております。

さて、昨年より工事中の「川島透析クリニック」透析クリニックが3月に開院いたします。

免震構造の建物に最新の機器を備えた透析施設で、

より快適に透析治療を受けていただけたと思います。

その後に、川島病院の改築を行い、

外来、病棟、手術室などの拡張を行う予定です。

循環器では心房細動などの

不整脈のカテーテルアブレーション治療を開始いたします。

薬物治療ではコントロールの難しかった方に、

今後は当院で治療を受けていただけるようになります。

本年もよろしくお願い申し上げます。



病気の話 【脂質異常症3】

これまで、脂質異常症の診断基準、治療目標についてお話ししました。今回は薬による治療についてです。

生活習慣の改善を十分に行ってもLDLコレステロール管理目標値が達成できない場合は薬物療法を考慮する必要があります。LDLコレステロール(悪玉コレステロール)を下げる薬の代表はHMG-CoA還元酵素阻害薬という難しい名前の薬です。これに属する薬はプラバスタチン、アトルバスタチン、ピタバスタチンなどたくさんありますが、ぜんぶ最後に「スタチン」がつきますので、HMG-CoA還元酵素阻害薬のことを「スタチン」と呼ぶことがあります。このスタチンは肝臓でのコレステロールの合成を抑制し、血液中のLDLコレステロールを減少させます。LDLコレステロール低下作用は20～50%と強力です。また中性脂肪を10～20%低下させます。

動脈硬化の予防作用などたくさんの効果が知られており、脂質異常症の薬剤として最も多く使われています。副作用として、肝障害や筋脱力、極めて稀ですが横紋筋融解症という筋肉の障害が報告されています。使用中は効果と副作用を確認するために定期的な診察・血液検査が必要です。

食事の話 【LDLコレステロールを下げるレシピ】

今回は『LDLコレステロールの合成を減らしてくれる食品を積極的に食べましょう』というお話をしました。そこで今回はLDLコレステロールを下げる食品がたっぷりのレシピをご紹介します!

【材料:2人分】

【豆腐の手まり揚げ】

木綿豆腐:120g むきえび:20g / 鶏ミンチ:30g / 玉ねぎ:1/10個

油:適量 / しょうが:適量 / おくら:4本 / しいたけ:2個 / なす:1/2個
醤油:小さじ1と1/3 / 酒:小さじ1 / みりん:小さじ1/2 / だし汁:100cc

A

【栄養量:1人分】 エネルギー:207kcal・コレステロール:24.5mg
食物繊維:2.8g・塩分:0.7g

【作り方】

- ① 豆腐は水気を切る。
むきえびはまな板の上で小さくたたく。
玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鶏ミンチをボールに入れて粘りがでるまで練り、
①、片栗粉を加えさらにこねる。
- ③ ②を四等分し団子状に丸めて
180℃の油で4~5分揚げる。
- ④ おくらは沸騰したお湯で好みの硬さまでゆがき、ヘタを切り落とす。
- ⑤ しいたけは軸をとる、ナスは一口大に切る。
- ⑥ ⑤をAとともに鍋に入れ、野菜に火が通るまで煮る。
- ⑦ お皿に③、④、⑥を盛り付け、上から煮汁をかける。お好みでしょうがを添える。



【献立例】

・しめじご飯・豆腐の手まり揚げ・カリフラワーとみかん缶の和え物・ほうれん草のお浸し