

薬の話 ニトログリセリンの話 その1

狭心症の発作で胸が苦しくなると、ニトログリセリンを使うと楽になることはご存知の方が多いと思います。ニトログリセリンはもともと薬剤ではなく、その歴史は古く1847年にイタリアの化学者ソブレーロが合成した爆薬です。スウェーデン生まれのアルフレッド・ノーベルはニトログリセリンをコントロールのきく爆薬にすることに成功し、1866年にダイナマイトとして売り出しました。アルフレッドの兄は油田の開発に成功し、ノーベル家はヨーロッパ最大級の富豪になりました。わが国でダイナマイトが初めて使われたのは1880年(明治13年)で、多くのトンネル工事に使われたそうです。

この火薬であるニトログリセリンを初めて狭心症の治療薬としたのは、イギリスの医師ウィリアム・ムーレルでした。ムーレルはニトログリセリンの使用で頭痛、脈拍の増加、顔面紅潮などの症状が現れることを証明しました。ニトログリセリンは口腔などの粘膜から吸収された場合に有効で、飲み込んだ場合効果が現れにくいことが知られていますが、1877年ムーレルが患者さんに使い始めた頃は、このことがわかっていませんでした。



病気の話 【脂質異常症4】

前回までコレステロールについて説明しました。今回はトリグリセライド(TG)についてです。TGは中性脂肪とも呼ばれ、コレステロールと同じように食事から取り込まれ、肝臓で合成もされています。余った中性脂肪は体に蓄えられ、肥満の原因になりますし、肝臓に蓄積すると脂肪肝といわれる状態になります。血液中のTGの値が高いと高トリグリセライド血症と言われ、メタボリック症候群の診断基準の1つになっています。血液中のTG濃度は食後に上昇しますので、この健診の場合は前日夕食後も飲酒などを制限し、当日の朝食を摂らずに

採血する必要があります。



わが国の疫学調査では空腹時TG 150mg/dL以上で冠動脈疾患の発症が増加すること、非空腹時TG165mg/dL以上で心筋梗塞、労作性狭心症や突然死が増加することが示されています。管理目標は150mg/dL未満です。管理目標達成のために運動など生活習慣の是正が重要なことは、コレステロールの場合と同じです。食事療法では炭水化物の摂取を控え、アルコールの過剰摂取を制限することが大切です。

食事の話

【中性脂肪を減らす食事】

中性脂肪を減らすには油を控えればいい」というのは半分○で半分×!
体内で中性脂肪に変わるのは、油脂類や脂肪を多く含む食べ物だけではなく、
炭水化物(糖分)やアルコールなどエネルギーを多く含む食べ物です。

中性脂肪を減らすには

■ 高エネルギー食品はなるべく避ける

肉類・炭水化物(ご飯やめんなどの穀類やお菓子、ジュースなど)
アルコールのとりすぎを見直そう。

■ 油脂類をひかえる

揚げ物や炒め物を減らすのが難しい場合は、
マーガリン、ドレッシング、マヨネーズなど
調味料を控えることから始めよう。

■ 野菜、特に食物繊維の多い食品をたくさんとる

1日にとりたい野菜の量は300g以上。
海藻類、きのこ、乾物にも
食物繊維はたくさん含まれているのでしっかり食べよう。

■ 1週間に3~4回は魚類のメニューにする

魚類に含まれる脂肪には中性脂肪を下げる働きがある。
白身魚より青魚、脂が落ちてしまう
焼き魚より刺身やホイル焼きなどがおすすめ。



お知らせ

急な病状の変化などで、時間外の診察をご希望の方は下記にお電話をお願いします。
時間外の入り口など、普段の受診時にスタッフに確認してください。

お問い合わせ 電話 088-631-0110 住所 〒770-0011 徳島市北佐古一番町1-39