

# 健康チャンネル ぎょうと

健康教育情報誌



鞍馬寺

## 第259号

診察室より＊最近うわさの「L/H比」

検診車更新のお知らせ

心も体もクリエで創造～健康運動教室クリエ

意思をつなぐグリーンリボン～臓器移植コーディネーターより

施設紹介＊画像診断の質・サービス向上へ 画像診断室

世界禁煙デー



一般財団法人

京都予防医学センター

KYOTO PREVENTIVE MEDICAL CENTER



## 最近うわさの「L/H比」

附属診療所長 酒井 泰彦

### テレビ見てますか？

ここ数年、健康や病気を題材にしたテレビ番組が増えてきています。芸能人が実際に人間ドックを受け、その結果について医師がコメントする番組や、各分野の医師を集めてきて芸能人が日頃の疑問をぶつける番組、数人の研修医に診断のプロセスを考えさせる番組など、その構成はバラエティに富んでいます。以前の健康番組は視聴者を驚かせる事を狙ってか、あえて医学会の標準とは異なる少数意見を正しい考えであるかのように扱ったり、非常に稀な病気をよくある疾患であるかのように取り上げたりしていて、私たち実地医療に携わる者からすると、眉をひそめるものが少なくありませんでした。しかし最近の番組は、行き過ぎた脚色や奇をてらった内容が少なく（決して無くなったとは言いません）、ほど良いさじ加減の構成になってきているような気がします。恐らく、実際に患者さんを診ている臨床医が複数名関わっているからでしょう。番組制作スタッフの暴走が適度に抑えられています。私たちが見ている、「そうそう、それを言ってもらわないと」とか「よくぞその話をしてくれた」という内容が増えてきています。

インターネットやスマートホンの普及でテレビ離れが言われ始めて久しく、私の周りには「地デジ化を契機にテレビをやめた」という強者も見かけます。しかし、まだまだテレビの影響力は絶大で、健康関連番組が放映された翌日の外来では、その内容を話題にされる方が必ずおられます。先日も、LDL(悪玉)コレステロールとHDL(善玉)コレステロールの比(L/H比)をテーマにした番組が放映されたようで、それまでそういう話をしたことが無かった患者さんが、外来で突然「自分のL/H比は大丈夫か」と聞いてこられました。

### L/H比とは？

LDLコレステロールやHDLコレステロールというのは、血液検査でその血中濃度を測ります。LDLが高かったりHDLが低かったりすると、動脈硬化のリスクが高いということで食生活の見直しや治療が必要となります。従来は、それぞれの値が基準値を一定以上外れた場合に治療を考えるのが一般的でしたが、最近はそのバランス(LDLとHDLの比:L/H比)もリスクの指標にしようという流れになってきているのです。そもそもこの考え方は、狭心症や心筋梗塞でカテーテル手術などの治療を受けた患者さんを、**LDLコレステロール100mg/dL未満かつL/H比1.5以下**を目標に治療をするようになったことから始まっています。実際にこの目標を達成できた患者さんでは、病気の再発率が非常に低く寿命も延びるということが明らかとなり、動脈硬化性疾患の治療として極めて有効な方法であると考えられるようになっていきます。ただし、動脈硬化



性病変の存在が明らかでない場合にはここまで厳しい基準で管理する必要はないと考えられているのも事実で、最近では、狭心症・心筋梗塞などの動脈硬化性疾患を既に発症した患者さんではL/H比を1.5以下、それ以外の人では2.0以下を目標とし、L/H比が2.5以上の人には何らかの介入をした方が良いと言われるようになってきています。例えば健診結果でLDLが118mg/dL、HDLが45mg/dLだったとします。何れも基準値の範囲内に入っていますからそれぞれの項目については「異常なし」と判定されます。ところが、ここでLDLとHDLの比(L/H比)を計算すると $118 \div 45 = 2.6$ となり、2.5を上回っていますから、L/H比の観点からみると動脈硬化のリスクが高いということになるのです。

### あなたは大丈夫ですか？

恐らくこういうお話をすると、自分のL/H比が高めで不安になる方が沢山おられるでしょう。でもそれだけですぐに慌てる必要はありません。まずは、LDLが高くないか、HDLが低くないか、血圧や血糖が高くないかなどをチェックするのが先決です。誤解を恐れずにあえて言いますと、実は今の段階で、L/H比そのものが単独で動脈硬化のリスクの指標になりうるかについては過去のデータによる裏付けがありません。ハッキリ判っているのは、「動脈硬

化の進んでいる人ではL/H比を1.5以下にすると体にイイ」ということだけです。それに対して、LDLやHDL、血圧、血糖などの基準値は、過去の莫大なデータの解析に基づいて決められており、基準から外れることでそれぞれが動脈硬化のリスク要因になるということが判っているのです。

これらの基準値の解釈と対策については様々な意見があり、決められた数字のみで単純にリスクの評価をすることはできません。年齢や性別、健診で引っかけた項目の数やその組み合わせ、異常の程度、生活の状態や嗜好など…、その人の背景や状態を精査し、今何が一番問題なのか、何を優先的に是正すべきなのかを総合的に判断する必要があるのです。この判断を本人が冷静に行うことはかなり難しく、えてして「この程度ならいいか」と甘くなったり、逆に「もうすぐ死ぬんじゃないか」とビビってしまったたりしてしまいます。また、適切な判断を下すには沢山の正しい情報と経験も必要となりますから、まずは私どもにご相談いただくことをお勧めいたします。これをお読みになって「LDLやHDLの基準値が書いてないぞ!」と思われた貴方、ぜひご自身の直近の健診結果をご覧ください。そこに書いてあります。と同時に、もう一度健診結果を見直してみてください。異常を放置していませんか？

## 検診車更新のお知らせ

胃がん検診車が、当センター 8 台目となるデジタルX線装置搭載車として新しく更新されました。デジタルシステムによる撮影のため、リアルタイムに高画質な撮影画像が得られると同時に画像チェックが可能となり、検査精度が向上しています。また、X線被ばく量の低減、安心して検査が受けられる車載用の胃部検診専用寝台（電動の逆傾の肩当て設置）など、受診いただく方に快適で優しい配慮がなされた設計になっています。さらに寝台（天板）や各部の移動速度の高速化により、作業効率があがり検査時間が短縮されています。今後もより多くの方に胃がん検診を受診していただきたいと思います。

放射線科 安藤 憲一



# こころも からだも クリエで 創造

2016年4月より、予防のための健康運動実践の場として、  
「健康運動教室クリエ」が開講しました。

## 教室のモットー

1. 自分のからだを創造しよう
2. 楽しさを創造しよう
3. つながり創造しよう

からだ  
楽しさ  
つながり

場 所 京都予防医学センター5Fホール  
料 金 1教室1,500円チケット制

※ 教室日程、参加手続きはホームページにも公開しています。

## カラダいきいき教室

90分

様々な予防をテーマに、ボールなどの器具を使い、全身運動や筋力をつける運動を行う教室です。



## やさしいヨーガ

90分

ゆっくりとした動作で呼吸に合わせて伸びのびと身体を動かし心身の調和を目指します。



## リラックス教室

60分

気功体操や身体をほぐす体操を行い、心身の調子を整える教室です。



## ソフトエアロビクス

60分

強度が低めのエアロビクスで、時には椅子やボールを使って音楽に合わせて楽しく全身運動をします。



運動を通して「からだ」「楽しさ」「つながり」を創造（クリエーション）することを目指しています。年齢や体力に関係なく選んでいただける運動内容です。自分に合った運動教室で、日常に運動を取り入れてみませんか。見学も随時受け付けています。お気軽にお問合せください。

健康づくりセンター 担当：門間（かどま）



## 施設紹介

# 画像診断の質・サービス向上へ

## 画像診断室

当センターでは、胸部・胃部X線検査やマンモグラフィなど、施設内X線検査機器の総合デジタル化整備が完了し、更には検診車の全デジタル化に向け整備を進めております。センター本館新築建替えを機に、館内デジタルネットワークの構築による読影診断連携の中核として、新しく画像診断室を整備いたしました。画像診断室、診察室随所には、デジタル画像観察装置（ビューア端末）を配備しており、健診システムや外来オーダーリングシステムとの連携により、各検査部門（出張・施設健診・外来診療）のデジタル画像連携が可能になりました。このビューア端末では、受診者ごとに過去のデジタル画像が

瞬時に投影され、経年的な変化や健診時の検査・精密検査画像の横断的な参照が可能となり、より有効な診断活用と、精度向上に役立っております。

また、京都府肺がん検診デジタル化推進整備事業により、遠隔読影システムクラウドサーバー端末が整備され、京都府医師会や地区医師会の肺がん読影医師との遠隔読影連携が可能となりました。当センター画像診断室の構築は、当センター内のデジタルによる画像診断能・精度・サービス向上から、将来的な京都府内の広域デジタル画像診断ネットワークの第一歩として期待されております。

## 意思をつなぐグリーンリボン

運転免許証や保険証の裏などに意思表示欄があることに気付いたことがありますか？

日本国民の意思表示率は12.6%（内閣府2013年調査結果）にすぎません。

臓器提供は必要なことと考える一方で、

意思表示という行為に不安を感じている人も少なくないと思います。

しかし、困る時は突然やってきます。

あなたが、「脳死とされうる状態」になったとき、

残された家族は、悲しみの中、

臓器提供を承諾するか否かの決断に迫られます。

YesでもNoでも、その時、もしあなたが意思表示をしていれば、

日頃からあなたの意思を家族に伝えていれば、

残されたご家族がその重大な選択によって受ける負担を和らげることができます。

私たちは、「<sup>おも</sup>意思をつなぐグリーンリボン京都府民運動」をつうじて、

意思を伝える事の大切さを伝えています。

臓器提供の、意思表示を。

京都府臓器移植コーディネーター TEL：075-811-9133

(公社)日本臓器移植ネットワーク TEL：0120-78-1069

京都府臓器移植コーディネーター 葉真寺 ゆりこ

# Get ready for plain packaging

～タバコの箱をプレーンパッケージ化～

WHOは毎年5月31日を世界禁煙デーと定め、健康を損ねるタバコの使用を減らすよう呼びかけています。今年のスローガンは、タバコのパッケージを商品名・本数の地味な表示だけの許可とし、タバコの魅力を軽減、有害警告表示の効力を強めることを目指すものです。

日本においても、5月31日～6月6日を禁煙週間と定めています。今年のテーマは、

【2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～】です。

これを機に、喫煙習慣のある方は、禁煙外来を受診しませんか？



## 禁煙外来（予約制）

毎週火・水 8:30～11:00



## 編集後記

先日、三条商店街で開催されましたビール祭りに行ってきました。

日本全国のみならず、世界の地ビール100種類以上が商店街アーケードに集結。種類の多さに、思わず目移りしてしまいました。ビールの美味しい季節となりますが、飲みすぎは禁物。肝機能に気を付けつつ楽しみたいと思います。（矢田）



一般財団法人

## 京都予防医学センター

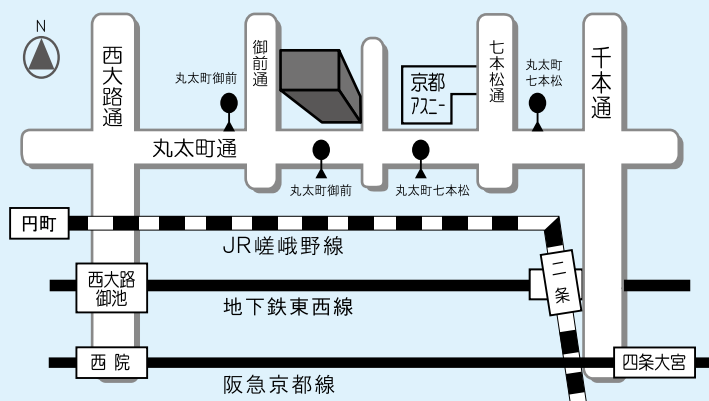
KYOTO PREVENTIVE MEDICAL CENTER

結核予防会京都府支部

日本対がん協会京都府支部



予防医学事業中央会京都支部



〒604-8491

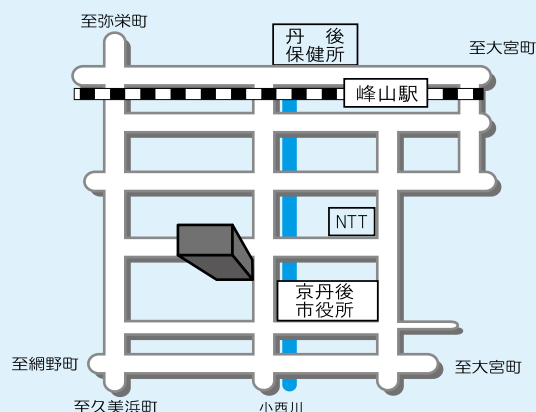
京都市中京区西ノ京左馬寮町 28 番地

TEL: 075-811-9131 (代表)

FAX: 075-811-9138

<http://www.kyotoyobouigaku.or.jp>

[genki@kyotoyobouigaku.or.jp](mailto:genki@kyotoyobouigaku.or.jp)



### 【丹後支所】

〒627-0012

京都府京丹後市峰山町杉谷 784

TEL: 0772-62-0693

FAX: 0772-62-5979