



瀬戸の花嫁

年頭のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。久しぶりに賑やかな年末年始を迎えられた方も多かったのではないのでしょうか。当院は、今年開業百九周年目を迎えます。長きにわたり地域の皆様と共に歩んでこられたことに感謝申し上げます。総合内科専門医・循環器専門医の山本院長と整形外科専門医・リウマチ専門医の行廣が専門性を活かしながら、幅広い疾患を持つ患者さんのかかりつけ医として対応しています。専門外は他院と緊密に連携し、必要に応じて紹介致します。どうぞ気軽にご相談ください。

「人にやさしく病にきびしく」の理念のもと、今年もスタッフ一同、患者さんの笑顔を見る為に力を合わせて丁寧な診療を続けてまいります。皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

理事長 行廣 成史

くらしき白壁花嫁行列

令和5年10月22日、倉敷の美観地区において「くらしき白壁花嫁行列」が開催されました。

応募した多くのカップルの中から2組が選ばれますが、何と当院職員夫婦が見事当選。

当日は、美観地区を練り歩く花嫁行列に始まり、メイン会場の倉敷物語館で人前結婚式の後、嫁菓子撒きの演出を仲睦まじく受けられました。

この日は秋晴れに恵まれ、観光で訪れた方や地元の方に見送られ、3年あまり続いたコロナ禍を払拭するおめでたい日になりました。

また、ちょうどご主人のお誕生日でもあり、一生の思い出になりましたね。

どうぞ末永くお幸せに。



看護師長 塩田 恭子



◇インフルエンザワクチン接種（予約不要）◇

13歳以上（中学生以上）の方を対象にしています。予約は必要ありませんので、ご希望の方は受付にお申し出ください。料金は以下のとおりです。

任意接種：3,500円

倉敷市内在住の65歳以上の方：2,000円

※倉敷市の減免制度あり

○18歳以上20歳未満の方は、保護者の同伴がなくても受けられます。

○新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンとの同時接種は可能です。ただし、新型コロナワクチン以外のワクチンは、インフルエンザワクチンと同時に接種できません。互いに片方のワクチンを受けてから2週間後に接種可能です。

ワクチンの供給状況により接種できない場合はご了承ください

男の料理教室

このコーナーでは、当院男性職員による簡単にダイナミックな料理を紹介します。

味付け、盛り付けは自由。カセットコンロを使った料理が中心です。男性諸君、ぜひ挑戦あれ！

ジャガイモの
ガレットお好みでトッピングも可能
ハムやベーコン、しらす
カレー粉、ツナバター など調理時間
15分

【材料】(2人分)

ジャガイモ 2個
油 適量
A 塩 お好みの量
A こしょう お好みの量
A チーズ お好みの量
A 片栗粉 大さじ1
※お好みで乾燥パセリ 適量

【作り方】

1. ジャガイモを皮をむいて洗う
2. 千切りのスライサーでジャガイモをスライスし直接フライパンに入れる
3. フライパンにAを入れてしっかり混ぜて形を整えたら油を入れて両面焼く
4. お皿に盛り付け乾燥パセリをかけて完成！！

リハビリテーション課 藤原大輔

近くのお店紹介

カフェ アンティーコ・シオン

営業時間 11:00～17:00(月・火・日曜定休日)

140年前の歴史のある蔵を改装したお洒落なカフェです。店名の由来は、オーナーの苗字の「しおがみ」、蔵の周りに「紫苑（しおん）」の花が咲いていたこと、旧約聖書に出てくる「シオンの丘」にちなんでいるとのこと。食材にこだわりがあり、食感や味のバランスを考えながら毎回進化しています。店内はゆったりくつげる空間で、オーナーの地元愛と、お店に対する熱意を感じます。おすすめは、夕方の2階カウンター席から見た景色です。忙しい毎日で心を亡くしてしまいがちなあなた、ぜひ立ち寄ってみてください。



編集後記

令和も6周年を迎えました。3年あまり続いたコロナ禍で、対面を避ける対策でオンラインによる会議や面会、診療など形が変わってきています。また、商品取引で「メタバース」といった、インターネット上に仮想的につくられた世界で、利用者は自分の代わりとなるアバターを操作し、他者と交流してメタバース上で購入した商品が後日自宅に届くなど、現実世界と連動したサービスも試験的に始まっています。4月より働き方改革により、物流業界ではドライバーの時間外労働が制限され、輸送コストが高騰することが予想されます。ITが進化するにつれ、働き方を見直していく必要がありますね。（H.K）

「脂質異常症」とは

院長 山本 桂三

みなさん、「脂質異常症」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？聞き慣れない言葉だと思いますが、血液中の脂質（コレステロールや中性脂肪）の値が基準値から外れた状態を、脂質異常症といいます。かつては「高脂血症」とか、「高コレステロール血症」と呼ばれていましたが、HDL（善玉）コレステロールのように、「高い方がいい」「低いとよろしくない」という状態もあるため、2007年に「高〇〇血症」という呼び方を改め、「脂質異常症」という名称に変更されました。脂質の異常には、LDL（悪玉）コレステロール、HDL（善玉）コレステロール、トリグリセライド（中性脂肪）という3種類の異常があり、いずれも動脈硬化と密接に関連し、血圧や血糖値などともに、人間の寿命に大きな影響を与えます。特に、LDL（悪玉）コレステロールは、強力に動脈硬化を進行させ、脳卒中や心血管病の原因となるため注意が必要で、以下に詳しく説明します。

LDL（悪玉）コレステロールの基準値とは？



検診を受けると血中の脂質が測定され表示されますが、最も重要なのはLDL（悪玉）コレステロールの数値です。基準値から外れると、「脂質異常症」として再検査を指示されたり、治療を指示されたりしますが、この「基準値」が、くせものです。

実は、検診業者によって基準値には幅があり、検診業者と医療機関でも基準値が異なったりします。検診の目的は「病気の早期発見」ですから、基準値が医療機関よりもきつめに設定してあることが多く、検診でひっかかって病院を受診すると、「このくらいなら心配ないですよ」とお医者さんに言われることもよくあります。この「基準値」は数年ごとに変更改定され、大規模な臨床試験、研究の結果を考慮して、学会や協議会から新しい基準値が提示されます。一般的によく使われるLDL（悪玉）の基準値は「140未満」ですが、実は年齢や性別でも異なるとされ、たとえば2014年に日本人間ドック学会によって公表された新基準では、LDL（悪玉）の新基準値は、男性は178以下、女性は30～44歳で152以下、45～64歳で183以下、65～80歳で190以下とされていますし、2023年の日本臨床検査標準協議会が設定した新基準では、男女ともに「163未満」、とされました。

検診ではこの基準値を採用していないことが多いですが、場合によっては、今までは「高い！」と言われていた数値が「正常！」となることがあります。また、基礎疾患の有無で基準値（目標値と言ったほうがわかりやすいでしょうね）は異なり、たとえば心筋梗塞を過去に起こした人であれば、「70未満」が望ましいとされます。ややこしいですね。自分にとっての望ましい数値を、かかりつけ医に聞いてみましょう。

コレステロールを下げるには？



LDL（悪玉）コレステロールが高い、と言われたらどうしたらいいのでしょうか？まずはかかりつけ医と相談し、食事療法を始めましょう。総カロリーを押さえ、卵(魚卵を含む)、レバーなどの内臓系や肉の脂身などコレステロールを多く含む食品や、アルコール、お菓子、甘い飲み物などを避けて、野菜、海藻、きのこなど食物繊維の多い食品をしっかり摂るようにしましょう。ただ、LDL（悪玉）コレステロールの数値が「180以上」とかなり高い人は、体質的（遺伝的）にコレステロールが高い場合があり、食事療法を行っても充分下がらないことがあります。こういった家系の人は、動脈硬化が進行しやすく、脳卒中や心血管病になる確率が高いとされていますので、お薬をかかりつけ医とよく相談してください。

年に一度は検診を受けて脂質の数値を確認し、血液を良好な状態に保っていきましょう！

脂肪の効果的なとり方

管理栄養士 小林 由起子

今回は脂肪のお話です。脂肪は悪いイメージが強いですが、体温の維持や活動力のもとになります。脂質の種類と効率的なとり方のポイントをご紹介します。

脂肪にはどんな種類があるの？

大きく分けて飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸にわけられます。

★飽和脂肪酸・・・摂りすぎると総コレステロールや中性脂肪を増やす働きがあります。

短鎖脂肪酸	乳製品に多く含まれる
中鎖脂肪酸	ココナッツオイル、パーム油、マクトンオイル
長鎖脂肪酸	動物性油脂に多く含まれる

飽和脂肪酸	パルミチン酸 ステアリン酸 ミリスチン酸 ラウリン酸	パーム油、ヤシの 牛脂、ラード、バター
一価不飽和脂肪酸	オレイン酸	オリーブ油、キャノーラ油(菜種油)
多価不飽和脂肪酸	リノール酸 γ-リノレン酸 アラキドン酸 α-リノレン酸 DHA	サフラワー油、大豆油、ごま油、 コーン油、ひまわり油 月見草油、母乳 レバー、卵、アワビ しそ油、えごま油、亜麻仁油 マグロ



★不飽和脂肪酸・・・コレステロールを下げる働きがあります。

一価不飽和脂肪酸	オリーブオイル、菜種油、米油 等
多価不飽和脂肪酸	胡麻油、紅花油、グレープシードオイル 青魚、アマニ油、エゴマ油 等



アマニ油、エゴマ油は酸化しやすいので、**加熱せずに使う**のが大原則です。小さじ1杯で1日分の必要量を取ることができるのでお魚が苦手という方は取り入れてみては。

- ・納豆に混ぜる
- ・サラダにかける
- ・暖かいご飯に醤油と一緒にかける
- ・味噌汁に混ぜる

鯖の缶詰を使った簡単レシピ♪

お魚はお肉より価格が高く、また捌くのが面倒なので、おっくうになりがちです。そこで、魚を加工して作られた鯖の缶詰を使った簡単レシピをご紹介します。鯖に含まれる脂質(DHAやEPA)等、通常の調理では流れ出てしまうのも汁ごと使って栄養たっぷり。

材料(4人分)

生ひじき 80g(乾燥だと10gで水で戻す)
人参 1/4本 (30g)
玉ねぎ 中1/2個 (70g)
小松菜 1パック
胡麻油 小さじ1
鯖の味噌煮缶 1缶(160g)
麺つゆ(3倍濃縮) 小さじ2
白すりごま 大さじ1



調理ひとくちメモ
鯖の缶詰は塩味がついているので味付けは控えめに。

～作り方～

- ①人参と玉ねぎは千切り、小松菜は4～5cmに切ります。
- ②フライパンに胡麻油を入れ人参と玉葱を入れしんなりとするまで炒めたら小松菜とひじきも加えて炒めます。
- ③鯖の味噌煮缶を**汁ごと加え**適当な大きさにほぐし3分程ほど煮詰めます。
- ④麺つゆとすりごまを加え味を整える。

栄養価(一人分)
エネルギー 80Kcal
たんぱく質 5.1g