



ごあいさつ

向暑のみぎり、皆様ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。日頃は大変お世話になっております。入梅となり、特に、自転車移動を基本とする訪問系の皆様におかれましては、雨合羽脱着の煩わしさに加えて、安全走行により一層気遣う季節となりますが、十分注意をして頂きたいと願います。ソフィアメディでは、梅雨の不快感に対してお役立ちグッズを考えております。医療福祉コーディネーターが巡回して配布いたしますが、少しでも関係各位の皆様喜んで頂ければ幸いです。

当社の動向ですが、一層在宅医療系のサービスを使いやすく便利にするため、ソフィアメディグループの医師による、在宅医療+外来クリニックの後方支援をしていくこととなります。9月開設予定とし、目黒区学芸大学~自由が丘境界を訪問エリアとする在宅療養支援診療所を目指して参ります。医師による訪問診療⇄看護師による訪問看護⇄セラピストによる訪問リハの連携力を、当社エリアの一部ではありますが、一段と高めて参ります。クリニック名称は、ホームアレークリニックの予定ですが、「在宅（ご家庭）の味方」という意味になります。今後の進捗に伴って、詳細な情報を皆様に伝達して参ります。

ソフィアメディ(株) 代表取締役 水谷 和美

CHECK! 夏を乗り切るために

○ つい先日の新聞に、こんな記事が掲載されていました。

悪玉コレステロールよりも心筋梗塞を起こしやすい「超悪玉」として注目される新種のコレステロールが、悪さをする仕組みを英ウォリック大チームが突き止めた。米糖尿病学会誌の最新号に論文を発表した。

超悪玉は、(中略)LDLコレステロールに糖が結びついて表面の形が変化すると「超悪玉」になり、血管の壁につきやすくなる性質を持つことが分かった。血管が詰まると心筋梗塞などの原因となる。(朝日新聞 平成23年5月30日)

LDL値が正常範囲内の人でも、狭心症・心筋梗塞や脳梗塞を起こす人が多くいたため、その原因を探る研究がすすめられてきました。そこで分かったのが、この「超悪玉コレステロール」の存在です。今回のソフィアメディだよりでは、これを通して、動脈硬化の危険性をお伝えします。

Q そもそもコレステロールとは?

コレステロールはホルモンやビタミン、胆汁酸の原料や細胞膜の素材として使われる体に不可欠な脂質です。体内で代謝され胆汁中のコレステロールあるいは胆汁酸として腸に排泄されますが、98~99%は再吸収され肝臓に戻りますので、一度体内に入ったコレステロールは体内に蓄積されやすく、過剰なコレステロールは血管壁に沈着し動脈硬化の原因になります。

CHECK! そして、コレステロールを身体中に運ぶ主役がコレ

	善玉 高密度リポ蛋白 (HDL)
	主に肝臓と小腸で合成され、血管に付着したLDLを取り去って肝臓に運ぶ働きをします。
	悪玉 低密度リポ蛋白 (LDL)
	食物から、または肝臓で合成され、血液中を運んで全身に運ばれて細胞膜やホルモンの合成に使われます。余ったLDLは肝臓に回収されますが、過剰になると血管壁の傷ついたりなど付着し、動脈硬化の原因になります。

【ソフィアメディ株式会社】 T) 03-5768-2853 F) 03-5768-2864
〒152-0004 東京都目黒区鷹番1-9-21 http://www.sophiamedical.co.jp

【訪問看護ステーション】

【ステーション小山 : 03-5749-1657】	【ステーション学大 : 03-5773-8358】
【ステーション自由が丘 : 03-5758-7263】	【ステーション三宿 : 03-5433-0178】
【ステーション山王 : 03-5746-2012】	【ステーション用賀 : 03-3707-1501】
【ステーション不動前 : 03-5435-5115】	【ステーション池上 : 03-5747-5020】
【ステーション経堂 : 03-5450-3156】	【ステーション雪谷 : 03-5754-4325】
【ステーション成城 : 03-5727-9215】	【ステーション元住吉 : 044-430-2808】
【ステーション東が丘 : 03-5779-6311】	

【デイサービス】

【デイサービス池上 : 03-3753-2393】	【デイサービス学大 : 03-5773-6701】
【デイサービス経堂 : 03-5355-0240】	

【在宅介護支援】 【ケアプラン自由が丘 : 03-5758-7210】

【ソフィアケアプラン東が丘】
〒152-0021 東京都目黒区東が丘1-25-15
T) 03-5779-8413 F) 03-5779-8414

水が主な成分である血液中を油である脂質はそのままの形で移動することはできません。したがって、遊離脂肪酸以外のコレステロール・中性脂肪・リン脂質は5種類の「リポ蛋白」という容器に様々な割合で梱包されて血液中を移動、合成、代謝、そして回収されます。この5種類の中でコレステロール運搬の主役となるのがHDLとLDLです。動脈硬化を引き起こすいわゆる「悪玉コレステロール」と呼ばれるのはLDLです。

ではまず、どのように動脈硬化が引き起こされるのか、見てみましょう。

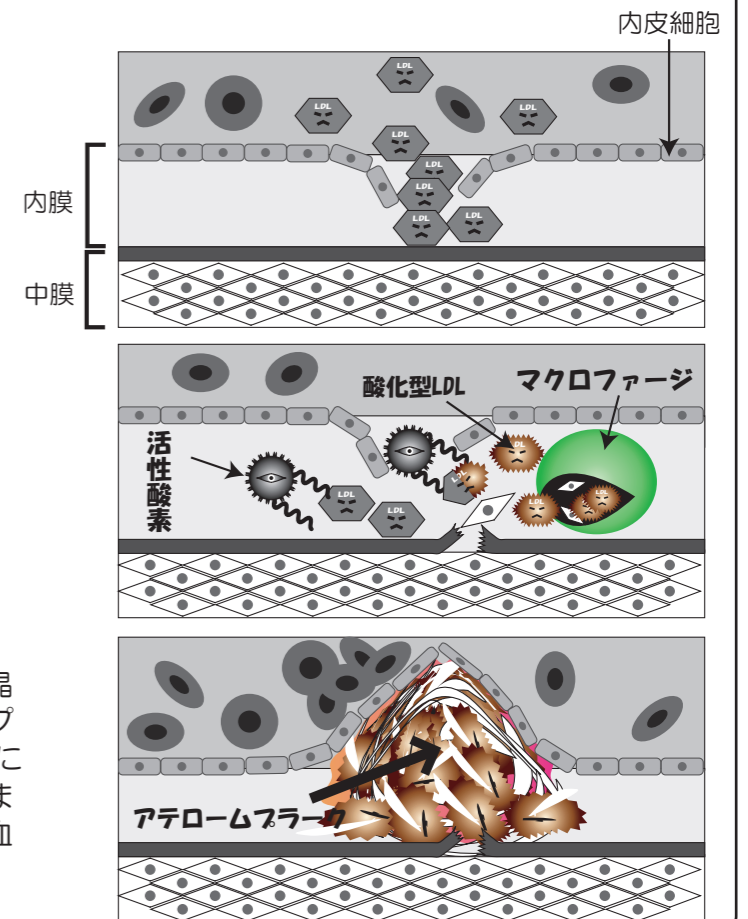
アテローム性粥状動脈硬化

LDLが増えることで最も危険性が高まるものが「動脈硬化」であり、一般的に「動脈硬化」といえばアテローム性粥状(じゃくじょう)動脈硬化を指します。動脈の内膜にコレステロールなどの脂肪からなるドロドロの粥状物質がたまってアテロームプラーク(粥状硬化斑)ができ、次第に肥厚することで動脈の内腔を狭めます。大動脈、脳動脈など太くて重要なはたらきをする動脈ほど起こりやすく、心筋梗塞、脳梗塞を招きます。

① 血中のLDLが増えると、血管の内皮細胞の傷ついた部分から、LDLが内膜に入り込みます。

② LDLは活性酸素によって酸化され、マクロファージ(異物や老廃物を食べる細胞)にどんどん取り込まれ「泡沫細胞」というものになります。さらに血管の中膜の平滑筋細胞も増え、内膜に侵入して泡沫細胞に取り込まれます。他にもさまざまな物質が取り込まれます。

③ 泡沫細胞はやがて破裂し、コレステロールの結晶が死んだ細胞のかすがたまってコブ(アテロームプラーク)を作ります。コブの中はどろどろの粥状になっています。これが血管内を狭める原因となります。また、このプラークが破裂、亀裂することで血栓ができてしまいます。



そしてコイツが さらにタチが悪い! **超悪玉** small dense LDL (sdLDL) と呼ばれ普通のLDLより粒子が小さいため、血管壁への進入が容易です。また、血中の停滞時間も倍以上長いので、さらに血管壁と接着しやすい性質があります。sdLDLが多い人は、少ない人より心筋梗塞のリスクが約3倍高いことがわかってきました。

(Stampfer MJ JAMA 276:882,1996)

リクエスト・取材先募集中!

ソフィアメディだよりでは、取り上げて欲しい看護・健康・リハビリのテーマや、取材受入先等を募集しています。

当ステーション・コーディネーター訪問時に、お気軽にお声をおかけください。

FAX: 03-5768-2864
までお気軽にお寄せください。