

私たちの窓は、いつもみなさまに開かれています



2024年
1月1日発行
No.523

January

1

特集 わが街で健康に暮らす 21

コレステロール値、 上がる?下がる? P-1

- インフォメーション P-4
- 診療科・センター紹介 ヘルニアセンター P-5



病院理念

私たちは利用してくださる方ひとりひとりのために最善を尽くすことに誇りをもつ



社会福祉法人 聖隷福祉事業団

総合病院 聖隷浜松病院

コレステロール 値、上がる?下がる?

超高齢社会になった今では、地域で暮らす一人一人が健康意識を持つ必要があります。このシリーズでは、毎回健康に関するキーワードを取り上げ、住んでいるこの場所で健康に暮らすための方法を、一緒に考えていきます。

卵と疾患についてのエビデンス

検診結果でコレステロール値が高く「卵の摂取を控えましょう」と言われたことはありませんか？卵は、重要なたんぱく源であることは間違いありませんが、卵黄にはコレステロールが含まれており、卵1個に含まれるコレステロールは約200mgとされています。

では、卵と健康についてのエビデンスを見ていき



ましよう。現時点のエビデンスとしては「結論が出ていない」のが現状です。具体的には、主にアメリカの研究で卵と糖尿病や心不全とのリスクは関係あるという結果が出ていますが、その他の国ではその関係は見られません。平均的には「悪影響はなさそう」という結果になっています (Am J Nutr.2013)。

血中のコレステロールは、どこから来るのか?

コレステロールは人間の身体に存在する脂質のひとつで、細胞膜、ホルモン、胆汁酸を作る材料です。脳や肝臓、神経組織などに多く含まれており、生命維持に欠かせない重要な物質です。

では、血中のコレステロールはどこから来るのでしょうか？実はコレステロールは食事から摂取するほか、体内でも作られます。事実、血中のコレステロールの80～90%は肝臓で作られ、残りの10～20%は食品から由来すると言われています。つまり、血中のコレステロールのほとんどが肝臓で作られていることになるため、少くらしい食品コレステロールの摂取を制限しても、その分を肝臓で作るため、

血中のコレステロール値は下がらないことになります (Curr Opi Clin Nutr Metab Care. 2006)。食事制限をしても、なかなか血中コレステロール値が下がらないのは理由があるのです。



卵とコレステロール値の関係

コレステロールが話題に上がると、必ず卵が取り上げられます。卵はコレステロールを多く含んだ食品ですが、上記のように、食品のコレステロールを食べても必ず血中のコレステロールが上がるわけではありません。卵が話題にあがる理由は“コレステロール”という言葉に、誤解があることが原因と思われる。コレステロールといっても [血液中のコレステロール]と[食品中のコレステロール]を一緒に扱ってはいけません。実際は、極端な量の卵を食べなければ血中のコレステロール値はそれほど影響しないのです。

文責:総合診療内科 主任医長 本間 陽一郎

新型コロナウイルス感染症が5類となり社会生活が以前の姿を取り戻しつつあるなか、病院内も徐々に通常の状態に移行して患者さんが安心して診療を受けていただけるようにしていきたいと思えます。また、今年の4月から医師の働き方改革がスタートしますが、チーム医療の水準を上げることで安全で質の高い医療を提供できるように職員一同努力してまいります。

本年も皆さまにとりまして明るい一年になることを祈念しまして、年頭のご挨拶とさせていただきます。

2024年 新春
院長 岡 俊明



インフォメーション

◆今月の色:門松

毎年同じと文句を言ったおせちもベッドの上ではなつかしい。帰れば母にねだってみよう



新任 医師紹介



産婦人科
モリオカ マサキ
森岡 将来
帝京大学
(2009年卒)

ヘルニアセンター

成人鼠径ヘルニアに 対する日帰り入院手術



当センターにおける成人鼠径ヘルニア(脱腸)治療に対する入院期間は、これまで2泊3日あるいは1泊2日が必要でした(いずれも手術翌日の退院)。しかし、外来でたびたび問われる「日帰りではできないのか?」の声。膨らんだ鼠径ヘルニアは気になるけれど「仕事が忙しくて休めない」「親の介護が^{ちゅうちよ}あって家を空けられない」など、さまざまな事情から手術を躊躇されている方々がいました。そんな声に応えるべく2023年9月から、成人鼠径ヘルニアに対する日帰り入院手術を開始しました。

当センターでは年間「350件(成人)+150件(小児)」を超える鼠径ヘルニア手術を実施しており、全国的にも症例数の多い施設※です。手術に携わる医師や、数多くの鼠径ヘルニア術後経過を見てきた看護師らの経験と知識の蓄積に基づき、日帰り入院手術の安全な運用が可能となりました。ただし、安全面を考慮し、希望された場合でも患者さんの状態により、適用にならない場合があります。

※医療新聞社 名医のいる病院2023 調べ

対象

日帰り入院を希望される75歳未満の方
手術に影響する合併症(心疾患や認知症など)のない方

手術日

毎週金曜日のみ

当日の流れ



8:30来院 → 9:30手術開始 → 16:00以降 退院
(痛みが強いなど、術後の状態によっては医師の判断で)
1泊入院になる場合もあります。

鼠径ヘルニアは手術でしか治せない病気ですが、「手術で治せる病気」でもあります。選択肢が増えることで鼠径ヘルニア治療を身近に感じていただき、一人でも多くの方に役立てていただければと思います。今後も皆さんの期待に応えるべく、常に寄り添った医療を提供できるヘルニアセンターとして成長を続けます。



聖隷浜松病院からのお知らせ

初診の方へ 紹介状をお持ちください

紹介状及び予約が必要な診療科(紹介予約制)がありますので、事前にご確認ください。なお、当院を受診される際に、他の医療機関からの紹介状をお持ちでない場合は、初診に係る選定療養費として7,700円(税込)を別途負担いただいています。原則としてかかりつけ医からご予約をお取りいただくようお願いいたします。患者さんから予約する場合は診療科・担当医をご確認のうえ、下記までご連絡ください。

▶ **地域医療連絡室(JUNC)** ☎053-474-8801
(月～金曜 9:00～17:00、土曜 9:00～12:00 / 祝日を除く)

再診の方へ 予約変更のご案内

予約変更は、適切な診療提供に支障をきたすおそれがあります。やむを得ず予約変更を希望する場合のみ、下記までご連絡ください。

- お手元に診察券・予約券等をご準備ください。
- 時間帯によってはお電話がつながりにくい場合があります。
- 変更の際は医師等に確認が必要なため、お時間や日数がかかります。

▶ **外来受付センター** ☎053-474-0100 (月～金曜 9:00～16:45)

産科の受診をお考えの方へ

妊娠検査薬等で妊娠が確認できれば、紹介状は不要です。受診希望日の7日～10日位前までに、下記までご連絡ください。

▶ **産科外来(直通)** ☎053-474-3067
(月～金曜 14:00～16:45 / 祝日を除く)

面会の方へ 現在、面会に制限があります。詳しくはホームページをご確認ください。

面会時間…月～金曜 14:00～20:00、土曜・日曜・祝日 10:00～20:00

- 院内感染予防の目的で、以下の症状がある方には、面会を遠慮いただいています。
発熱 / 咳・痰 / 原因不明の発疹 / 嘔吐・下痢

ご来院の方へ

駐車場の収容台数に限りがあり、大変混み合いますのでなるべく公共交通機関(電車・バス)をご利用ください。

医師との面談時間について(ご協力のお願い)

原則、平日(月～金曜)8:30～17:00です。

- 緊急の場合は、この限りではありません。
- 医師の都合(外来診療や手術の延長等)により面談が上記時間外になる場合もありますが、ご了承ください。
- やむを得ない事情がある場合は、ご相談ください。



Organization Accredited
by Joint Commission International
ジョイント・コミッション・インターナショナル認証
日本医療機能評価機構認定
地域医療支援病院



日本医療機能評価機構



社会福祉法人 聖隷福祉事業団

総合病院 聖隷浜松病院

〒430-8558 浜松市中央区住吉2-12-12 ☎053-474-2222
発行責任者 院長 岡 俊明