

すてっぷ

2021

9

No.526

健やかな暮らしのために



※感染予防のため、普段はマスクを着用しています

病院のおしごと 診療放射線技師 (リハビリテーション中伊豆温泉病院)

特集：大腿骨頸部/転子部骨折について

～同じような部位なのに

治療が変わるのはなぜ?～

だいたいこつけいぶ てんし ぶ こっせつ 大腿骨頸部/転子部骨折について

～同じような部位なのに 治療が変わるのはなぜ？～



清水厚生病院
整形外科 副院長 田島秀一郎

転倒は骨折のリスク

寝たきりの原因ともなる高齢者の足の骨折は、少しの段差につまずいて転んだだけでも生じることが多いです。特に転んだとき膝やおしりをつくくと、太ももの付け根の骨折である大腿骨近位部（頸部/転子部）骨折が生じやすいです。

わが国における大腿骨頸部/転子部骨折の年間発生数は2007年では約15万例でした。また介護施設に入所中の高齢者は在宅で過ごされている高齢者より転倒する割合が高く、女性は男性より転倒する頻度が高いです。

転んでしまう割合は高齢になるほど発生率は急上昇し、それに伴って怪我をしてしまう割合も年齢とともに飛躍的に増加しています。

転ぶ回数が多いことは大腿骨近位部骨折の危険因子となりうるので、大腿骨頸部/転子部骨折の発生率は40歳から年齢とともに増加し、70歳を過ぎると急激に増加します。

将来的に2030年には約30万人、2042年には約32万人の大腿骨頸部/転子部骨折が発生すると推計されます。

骨折の分類

大腿骨近位部骨折は大きく5つの部位に分類されます（図1）。

b・c・dは転倒など低エネルギー外傷で生じやすい骨折部位、a・eは交通事故など高エネルギーの外傷で生じます。

- 大腿骨近位部骨折の分類
(診療ガイドラインより抜粋)
- a. 骨頭骨折
 - b. 頸部骨折
 - c. 頸基部骨折
 - d. 転子部骨折および転子間骨折
 - e. 転子下骨折

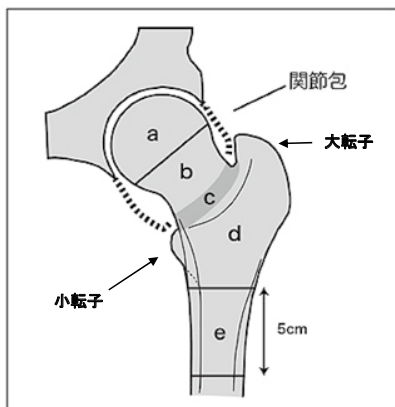


図1 大腿骨近位部骨折の分類

大腿骨頸部骨折の分類

これらを分類する理由は、頸部骨折と転子部骨折とは解剖学的・血行動態的・生体力学的に異なるため、骨が癒合してくっつく割合や、合併症としてあとからだんだん骨が壊死したり骨頭が潰れてしまう（圧壊する）割合に差が生じるため、手術方法の選択も異なるからです。ちなみに高齢者では大腿骨転子部骨折の発生率は大腿骨頸部骨折の約1.3～1.7倍といわれています。

大腿骨頸部骨折の分類には現在、Garden（ガーデン）分類を用いるのが一般的です。大腿骨頸部骨折を転位の程度によりstage I～IVの4段階に分類しています（図2）。

細かい分類の説明は省きますが、この4段階は医師によっても分類判定が分かれることがあるので、上記のうちstage IとIIとを非転位型（骨のずれがないタイプ）、stage IIIとIVとを転位型（骨がずれているタイプ）として2つに分類するのが治療法の選択と予後予測との面で間違いが少ないという考え方が主流です。

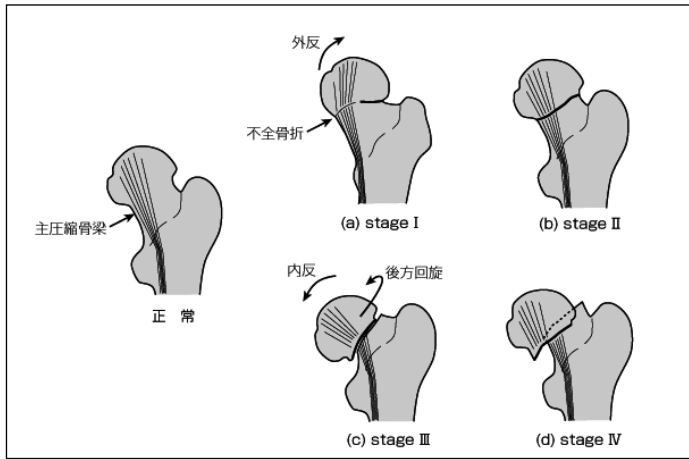


図2 大腿骨頸部骨折の分類 (Garden分類)

stage I は不完全骨折であり、内側に骨折線はみられません。
 stage II は完全骨折であるが転位 (骨のズレ) はありません。
 stage III は転位のある完全骨折です。
 stage IV は転位が高度の完全骨折です。

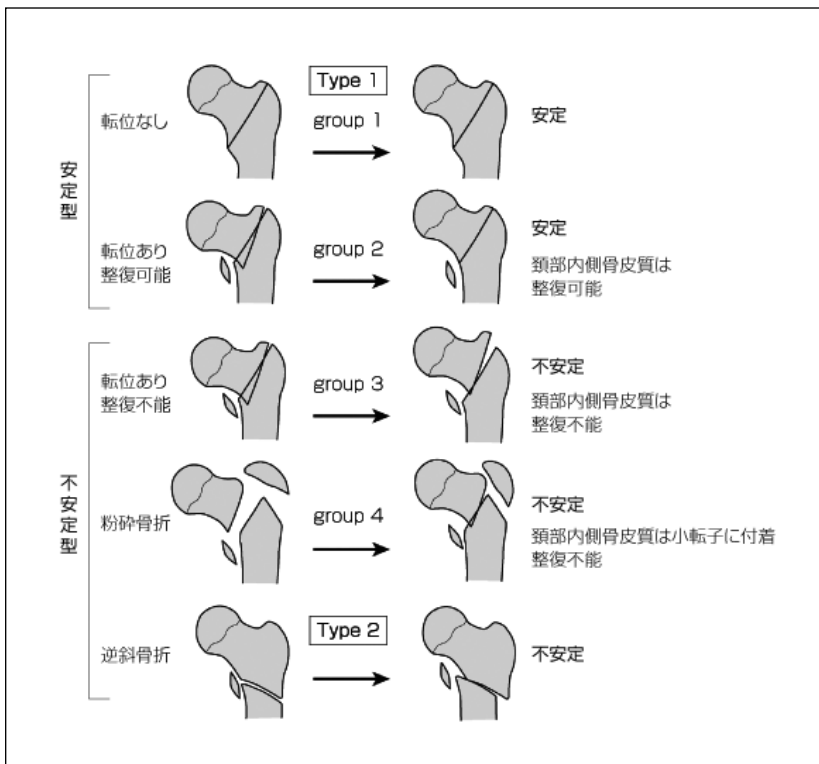


図3 大腿骨頸部骨折の分類 (Evans分類)

大腿骨転子部骨折の分類

Evans (エバンス) 分類は X線写真で内側骨皮質の損傷の程度、整復操作を行った場合の整復位保持の難易度により分類します (図3)。
 Type 1 がほとんどで、骨折線が小転子から大転子の方向へ向かう骨折であり、Type 2 は骨折線が小転子から外側遠位に向かう骨折です。これらも細かい分類があり詳細は省きます

大腿骨頸部骨折の治療法

が、安定型と不安定型に大きくわけて考えることが多いです。
 大腿骨頸部骨折の治療法に関して、ズレの少ない非転位型骨折であっても保存的治療では偽関節 (折れた骨がくっつかず不安定な状態) 発生率が高いので、全身状態が手術に耐え得る症例に保存療法は行わない方が良くとされています。



図5 人工骨頭置換術後写真



図4 頸部骨折骨接合術後写真

手術方法として骨接合術 (図4) と人工骨頭置換術 (図5) が主な方法になります。
 骨接合術は麻酔をかけてから牽引手術台に移っていただき、足を軽く引っぱった状態で手術を行います。5cmほど皮膚を切開し、X線装置で確認しながら大腿骨の骨折部位を、手術材料である金属製のプレートとスクリューで固定します (図4の写真はスクリューのみの場合)。骨折部が確実に動かないことを確認してから傷をよく洗って閉鎖します。手術時間は1時間程度で出血量は50ml程度です。その後の経過を見て万が一骨折がつかなかったり、また骨頭壊死してしまった場合など

まくいかなかった場合には人工骨頭または関節置換術を要します。

人工骨頭置換は股関節に到達するために太ももの外側やや後方に約10cm皮膚切開をします。

筋肉を分け股関節に到達したらまず骨頭を取り出し、臼蓋という骨盤の受け皿の部分の中にある軟部組織を取り除きます。

大腿骨の髓腔と呼ばれる芯の部分を削り、固定性・脚長差・脱臼のしにくさなどを考慮して最適なサイズのステムと呼ばれる大腿骨側の人工骨頭を設置します。その後臼蓋側のカップを合わせて設置し、問題がなければ傷の中をよく洗浄して閉創します。手術時間は1〜2時間程度で術中出血は200ml程度の見込みです。骨折の仕方によっては様々な手術材料（骨セメントやプレート、スクリュー）や、ワイヤー固定も必要とする可能性もあります。

非転位型（Garden stage I, II）は骨接合術が推奨され、高齢者の転位型（Garden stage III, IV）は人工物置換術が推奨されます。

これは転位型が非転位型よりも骨癒合率が低く、骨頭壊死や圧壊の頻度が高いため（図6）、骨接合術では短期間に再手術に至る確率が高いので、一

般的には人工物置換術が推奨されます。ただし人工物置換術は手術侵襲が大きく、長期的にみれば時間の経過とともに再置換率が高まると考えられます。これらの点より、対象患者の全身状態が悪い場合や年齢が若い場合には手術法は慎重に選択されるべきであって、安易に人工物に置換すべきではないとされています。

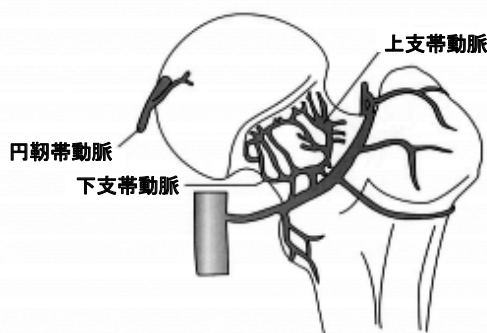


図6 頸部骨折では支帯動脈が損傷されやすく、血行が絶たれると骨頭が壊死したり圧壊しやすいです。

大腿骨転子部骨折の治療法

転位のある大腿骨転子部骨折は骨接合術が推奨されます（図7）。



図7 転子部骨折骨接合術後写真

転子部骨折の骨接合術は麻酔をかけてから牽引手術台に移っていただき、足を牽引して骨折部の整復を行います。大腿骨外側に近位側から4cm、4cm、2cm程度の皮膚切開を3カ所行い、それぞれの場所から手術材料である髓内釘、ブレード、スクリュー等を順次挿入し骨折部が動かないように固定します。手術時間は1時間程度で出血は50ml程度の見込みです。

転位のない大腿骨転子部骨折は保存的治療も可能ですが、骨接合術が推奨されます。これは骨接合術に関して術後の合併症・死亡率・癒合不全について保存療法と差はないといわれているものの、手術療法を行う利点として変形なく治癒する可能性が高く、入院期間が短く、受傷時居住場所への復帰率が高いことがあげられます。保存療法群ではどうしても患者の活動性が低下してしまいます。

金銭面では手術的治療においてその医療費が手術料やインプラント代で高くなりますが、保存的治療での長い入

院期間や活動性が低下することで発生する介護費用で相殺されてしまうでしょう。また、転位のない大腿骨転子部のみの骨折では保存的治療が推奨されます。

おわりに

大腿骨が折れてしまうと手術をしないに関わらず日常生活に大きな支障が出てしまうことが多いので、骨折が起こらないように予防をしていくことが大切です。

骨折の危険因子として骨密度低下、脆弱性骨折の既往、親の大腿骨頸部・転子部骨折の既往、甲状腺機能亢進症、性腺機能低下症、胃切除後の既往、喫煙、向精神薬の使用などがあり、糖尿病や腎機能低下、低体重、多量のカフェイン摂取（およそ800mg/日以上）も危険因子といわれています。

当院では骨粗鬆症の検査や治療を行っていますので、興味がある方や心配な方は一度当科へご相談ください。

参考文献

大腿骨頸部／転子部骨折診療ガイドライン（改訂第2版）
神中整形外科学（改訂22版）



連載 感染症を予防しよう!!

海外渡航のためのワクチン接種

静岡厚生病院 医師 小児科/渡航ワクチン外来 田中 敏博

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行により、海外との行き来が制限された状態が続いています。それでも、企業関係者を中心に海外渡航を予定される方の受診が増加しています。コロナのワクチンの接種率が高まって、世界的にも流行にブレーキがかかっていくなれば、以前のように多くの人が海外と日本を行き来する日常が戻ってくることでしょう。今の時点で、海外渡航のためのワクチン接種について整理をしておきたいと思います。

ワクチン接種のスケジュール

専門のサイトや案内のリーフレットなどの資料に、「〇〇国へ行く場合には△や□のワクチンを接種しましょう」と書かれていることがあり、「それを打ってください」と受診される方は少なくありません。どのワクチンを接種すべきか（表1）は、各種要因を確認しながら決定されます（表2）。行き先が同じでも、一人一人、接種すべきワクチンの種類やスケジュールが異なっても当然です。

表1. 海外渡航の際に考慮されるワクチンの種類の例

基本	3種混合、4種混合、ポリオ 日本脳炎、B型肝炎、麻しん風しん 水ぼうそう、おたふくかぜ
行先により	狂犬病、A型肝炎、腸チフス、コレラ ダニ脳炎など
目的により	髄膜炎菌、青年用3種混合(Tdap)など
年齢により	ヒトパピローマ、水ぼうそう/帯状疱疹 肺炎球菌、破傷風など

表2. 海外渡航のためのワクチン接種のチェックポイント

①行先（国・地域）
②渡航予定日
③期間
④目的
⑤単身か家族同伴か
⑥年齢
⑦接種歴 （幼少時の接種、以前の海外渡航の際の接種）

衛生面への懸念から、東南アジア方面などは考慮するワクチンの種類が多くなる傾向がありますが、それでも渡航までに半年間あれば十分な備えをすることができます。急遽の出発でも1ヶ月あれば、だいぶ安心感を高めていただけます。仮に数日の猶予しかない場合でも、最善を尽くしてアドバイスに努めます。

現時点では、コロナのワクチンの前後2週間は他のワクチンは接種できないルールになっています。しかし、海外渡航に際して必要なワクチンはコロナだけではありません。よくご相談して接種スケジュールを組み立てていきます。

総合的な安心・安全を確保していただけるよう、お手伝いいたします。お気軽に渡航ワクチン外来までご相談ください。

次回のテーマは、「梅毒」です。

外来診療担当医師一覧表 (令和3年8月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。
土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

●JA 静岡厚生連 遠州病院

053-453-1111(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	
内科 (予約制)	1	脳神経 高橋		脳神経 渡邊	脳神経 高橋	脳神経 高橋		
	2	呼吸器 二橋	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤	呼吸器 藤澤	呼吸器 立田		
	3	消化器 高垣	消化器 山田	消化器 大津	消化器 高垣	消化器 森		
	4	総合診療科		総合診療科		総合診療科		
	5		腎臓 島田		消化器 竹内(靖)	腎臓 渥美		
	6	循環器 待井	循環器 生駒	循環器 林	循環器 成瀬	循環器 中野		
	7	内分泌 後藤	内分泌 鈴木(究)	内分泌 鈴木(究)		内分泌 鈴木(究)		
	8	血液 坂本		内分泌 柳田	血液 竹下	内分泌 柳田		
小児科 (予約制)	1	三枝	三枝	芦田	三枝	アレルギ-坂倉	交替制	
	2	中島	大庭	中島	中島	大庭	交替制	
	3	芦田	水嶋	大庭	水嶋	芦田		
	専門外来 (予約制)		心理 山本中関	心理 川山瀬本中	心理 田中関	心理 山本中関	心理 杉浦本関	心理 山本中関
				乳児1ヶ月健診 (14:00~15:00)	予防接種外来 (14:00~15:00)	乳児健診 (14:00~15:00)	神経発達 (第2・4PM)	神経発達 (第1AM)
				心理外来 (第1・3AM)	内分泌 (PM)	腎臓 (第3PM)	山本	
				心臓 (第1・3PM)		神経発達 (第1・3・4PM)	平野	
	外科 (予約制)	1	牛田	浅羽	米川	米川	浅羽	
2		水上	前田	前田		牛田		
3		鈴木(正)		血管外科	鈴木(正)	血管外科		
4				呼吸器外科 佐藤				
形成外科 (予約制)	1	前波	前波		前波	乳腺外来 交替制	乳腺外来 交替制	
	2				山田	人工肛門外来 (第1・4)		
整形外科 (予約制)	1初診 2再診 3再診	西田	萩原	村井	滝澤	藤田		
		滝澤	大石	藤田	大石	萩原		
		萩原	村井	西田	西田	大石		
	4	専門外来 (予約制)		スポーツ外来 (14:00~16:00)	鈴木(大)			
リハビリ科 (予約制)	1		交替制 (14:30~16:00)		交替制 (14:30~16:00)			
	2	難波		難波	黒住	橋本(PMのみ)		
脳神経外科 (予約制)	1	難波		難波	黒住	橋本(PMのみ)		
	2							
精神神経科 (予約制)	1			竹林(9:00~11:00)		竹林(9:00~11:00)		
	2							
(注1) 精神神経科: 初診の方は、紹介のみ受診可(要予約)								
皮膚科 (予約制)	1	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野		
	2				脱毛外来 (第1・3)	伊藤		
	3	齊藤	齊藤	齊藤	齊藤(第2・4)	齊藤		
泌尿器科 (予約制)	1	高田	高田	高田	高田	高田		
	2	久世	久世	久世	児玉	久世		
耳鼻咽喉科 (予約制)	1	濱田	濱田	交替制	濱田	濱田		
	2	内山	内山	交替制	内山	内山		
	3				関	関		
	4	専門外来	睡眠時無呼吸外来	補聴器外来 (13:30~16:00)	補聴器外来 (13:30~16:00)			
産婦人科 (予約制)	1産科	有澤	成瀬	鹿野	鈴木(留)	向(麻)		
	2初診	向(麻)	鈴木(留)	有澤	鹿野	成瀬		
	3婦人科	鹿野	有澤	向(麻)	成瀬	鈴木(留)		
	4	産後健診	産後健診	交替制	産後健診	ブラジル外来/交替制		
眼科 (予約制)	1	阿部	鈴木(寛)	阿部	阿部	彦谷		
	2		原田	原田	原田	原田		
	3	再診のみ	原田	原田	阿部	原田		

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

居宅介護支援事業所

訪問看護ステーション夢咲

☎053(401)0082

☎0537(73)1320

訪問看護ステーションときわ ☎053(401)0100

土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	半田	半田	松永	松永	半田
		2	桐岡	渡辺	渡辺	中根	渡辺
		3	豊嶋	中根	半田	豊嶋	桐岡
		4	小澤	小澤	小澤	小澤	
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	小長井 (第1・3・5)	渡辺 豊嶋		禁煙外来 14:30~ 豊嶋	
小児科	午前	1	田所			田所	田所
		2	田中	田中	田中	田中	田中
	午後(予約制)	乳児予防接種 1ヶ月健診		乳児健診	予防接種 田中(予約制)	発達外来 13:30~ 15:30	田所 (第1・3) (予約制)
外科	午前	1	大石	玉内	酒井	玉内	河南
		2	水野	河南	水野	西村	水野
	午後			乳がん検診	乳がん検診		
整形外科 (予約制)	午前	1	天野 (予約制)	田村	岩貞 (予約制)8:30~10:00	天野	田村 (予約制)
		2		岩貞 (予約制)			岩貞 (予約制)
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	松本	松本	坪井	松本	坪井
		2			松本	田村	
		3				金本	
午後		松本 14:00~15:00			松本 金本		
脳神経外科 予約お問い合わせ 8:30~13:00	午前	橋本	橋本	磯辺	橋本	磯辺	
皮膚科	午前	岩崎	岩崎	岩崎	岩崎 9:00~	岩崎	
	午後	岩崎 14:00~16:00		岩崎 14:00~16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 小泉 (第2) 金沢 (第1・3) 14:00~	岩崎 14:00~16:00	
泌尿器科 (予約制)	午前	西尾 8:30~12:00	西尾 8:30~12:00 第1・3・5			西尾 8:30~12:00	
			松下 9:00~13:00 第2・4				
午後				速水 (予約制)			
耳鼻咽喉科	午前 8:30~	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪
		2		非常勤医師 9:00~		中安 9:00~	
	午後	1	大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00
産婦人科 (予約制)	午前	1	中山 (予約制)	中山 (予約制)	向(亜) (予約制)9:00~	向(亜) (予約制) (第4)9:00~	中山 (予約制)
		2	向(亜) (予約制)9:00~			福本(予約制) (第1・2・3)9:00~	
	午後			向(亜) (予約制)14:30~16:00	向(亜) (予約制)14:30~16:00		
※月・水曜日はF.T 外来(予約制)を 通常診療と並行 で行っています。				がん検診	がん検診		
漢方内科 (予約制)	午前				向(亜) (予約制) (第1・2・3)9:00~	中山 / 浅沼 (予約制)8:30~10:00	
眼科	午前	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野	
	午後(予約制)	佐野		佐野			

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

<https://ja-shizuokakosei.jp/>

●JA 静岡厚生連 清水厚生病院

054-366-3333(代表)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。
土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	村瀬	中田	村瀬	中田	村瀬
		2		知久		知久	
		3	森脇	石道 9:30~	森脇	石道 9:30~	森脇
		4	福見	吉田	岡村	吉田	福見
	午後	3	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)
小児科 9:00~			京極		京極		
消化器外科 乳腺外科	午前	1	知久	岡上		知久	知久
		2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島
	午後			検査		検査	
緩和ケア外科	9:30~15:00 (完全予約制)		岡上		岡上	岡上	
			2階外来にて診察		2階外来にて診察	2階外来にて診察	
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	西村	赤津	東山 (第1・3・5週のみ)	西村
		2	赤津	峯岸	多田		高岸 9:30~ (月2~3回完全予約制)
		3	大塚		大塚		大塚
		4	多田	田島	立岩	立岩	田島
脳神経外科	午前				鮫島		
皮膚科	午前	1	水島	大塚	交替制	大塚	水島
泌尿器科 9:00~	午前	1	安食		交替制		辻
耳鼻咽喉科 禁煙外来 月~金 9:00~	午前	1	平岡	平岡	平岡	平岡	平岡
		2	大山	大山	大山	大山	大山
	午後		予約外来	予約検査	予約外来	予約検査	予約外来
婦人科	午前		鈴木	鈴木		鈴木	鈴木
眼科	午前	1	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間
	午後			予約検査		予約検査	佐久間 13:00~15:00

<http://www.ja-shizuoka.or.jp/k-shimizu/>

特別養護老人ホームいはらの里 ☎054(366)3653 居宅介護支援事業所 ☎054(366)3512
訪問看護ステーションいはら ☎054(366)3196

●JA 静岡厚生連 リハビリテーション中伊豆温泉病院

0558-83-3333(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土		
内科	午前	1	杉崎	安田	村田	福田	野田		
		2	安倍	渡部	積	篠浦			
外科・消化器	午前		佐藤	志賀	稲葉	稲葉	志賀		
整形外科	午前	1		牟田 (予約制)	石橋	古城	牟田 (予約制・隔週)		
		2		石橋			古城 (第1)		
専門外来	午前			脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	中嶋	リウマチ科 (膠原病内科)	篠浦		
				リウマチ科 (膠原病内科)	渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	中嶋	リウマチ科 (膠原病内科)	
専門外来	午後		内科・リウマチ科 (膠原病内科)	村田 (受付~15:30)	脳神経外科	眞上	眼科		
			禁煙外来 (予約制)	杉崎	脳神経外科	眞上	眼科	市川	
			泌尿器科	三好	皮膚科	早川	人工関節外来 (予約制)	勝部 (第1)	リウマチ科 (膠原病内科)
			骨粗鬆症 (予約制)	牟田 (第4)					岡本
		診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:30	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00	もの忘れ 外来(予約制)		
							積 (第1)		
							禁煙外来		
							恩田 (第1・3)		
							石橋 (第3)		
							牟田 (予約制・隔週)		
							古城 (第3)		
							市原 (第1もしくは第2) 原 (第3もしくは第4)		

「人工関節専門外来の対象となる方」

- ・股関節や膝関節の病気があり、手術適応の方
- ・人工関節手術後の経過を見る方
- ・以前当院にて人工関節手術を受けたが、具合が悪い方

<http://www.k-nakaizu.jp/>

居宅介護支援事業所 ☎0558(83)1820 訪問看護ステーションなかいず ☎0558(83)1738
訪問看護ステーションなかいずサテライト花時計 ☎0558(97)3260

介護老人保健施設きよみの里 ☎054(369)7700 訪問看護ステーションきよみ ☎054(360)4101

中性脂肪が高いと、動脈硬化にどう影響するのですか？
(48歳 男性)

中性脂肪が及ぼす動脈硬化への悪影響は？

動脈硬化は血液中のコレステロールが増え過ぎて、血管壁の中に入り込むことで起こります(図1)。動脈硬化を引き起こす悪玉として、LDLコレステロールはよく知られています。一方、余ったコレステロールを回収して肝臓に戻す働きのあるHDLコレステロールは善玉と呼ばれます。通常、LDLコレステロール以外の悪玉の脂質量はわずかですが、血液中に中性脂肪が増えすぎると、LDLが小型化して、悪玉よりもっと悪い超悪玉が増えてしまいます。この超悪玉は、小さい分、血管壁の中に入り込みやすい上に、体の中に生じた活性酸素や過剰な糖と結合して、酸化や糖化といった変性が起こりやすくなります。変性した

図1

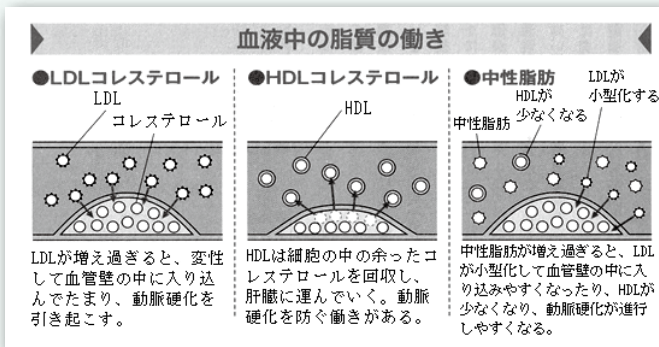


図2

脂質異常症の診断基準			
LDLコレステロール	HDLコレステロール	中性脂肪	non-HDLコレステロール
140mg/dL以上 境界域 120~139mg/dL	40mg/dL未満	150mg/dL以上	170mg/dL以上 境界域 150~169mg/dL

※数値が境界域の場合も、動脈硬化のほかの危険因子が多い人では注意が必要。

図3

中性脂肪を増やすおもな食べ物

中性脂肪が増えるのは、おもに糖質やアルコールのとりすぎが原因。ヨーグルトを食べるなら無糖タイプがおすすめです。

- ご飯・パン・麺類
- お酒
- ジュース・清涼飲料水
- 洋菓子
- 和菓子
- 加糖ヨーグルト・加糖乳酸菌飲料

LDLは、炎症を起こす性質もあるため血管壁を傷つけ、動脈硬化を進めるほか、HDLを作る材料を減らし、善玉コレステロールを減少させます。小型化して超悪玉になったLDLコレステロールは、通常のLDLコレステロールには測定されないため、血液の中の全ての悪玉の脂質量であるnon-HDLコレステロール値が脂質異常の指標の一つとして追加され、人間ドックや特定健診でも表示されています(図2)。

中性脂肪を増やしすぎないためには、食事や運動などの生活習慣の改善が大切です(図3)。まず、食べすぎを防ぎ、肥満を解消しましょう。甘いお菓子や清涼飲料水は控え、お酒も適量を守りましょう。一方、ビタミンA、C、Eやポリフェノールを多く含む緑黄色野菜や大豆製品は、抗酸化作用があるので、積極的に摂りましょう。魚の油には、中性脂肪を減らす効果もありますので、特に青背の魚はお勧めです。それから、運動も大切です。ウォーキングや水

泳、サイクリングなどの有酸素運動を中心に、1日合計30分以上、週に3日以上行いましょう。併せて、筋力トレーニングも行うとより効果的です。そして、人間ドックや健診も定期的に受けましょう。

参考文献

きょうの健康 2019.12 NHK出版
ためしてガッテン 2018 vol.40
Autumn 主婦と生活社
図解でわかる動脈硬化・コレステロール
主婦の友社

遠州病院 健康管理課

保健師 杉本 珠代

JA静岡厚生連

新商品販売のため試作会

JA静岡市女性部加工グループ「玄国茶屋」から、そば粉を使った「かりんとう」を作りたいとの要望を受け、6月23日に「そばかりんとう」の試作会を行い、講師として山口友里管理栄養士が参加しました。

玄国茶屋会員が参加し、そば粉の他に、おからを使った「かりんとう」も試作・試食し、新商品販売へ向けて活発な意見交換がされていました。



清水厚生病院

メッセージボードをいただきました

清水厚生病院は、7月30日、清水教育文化事業推進協議会を代表して来院された、清水退職校長会の長谷川孝夫会長より、手作りのメッセージボードをいただきました。

メッセージボードには、医療従事者への感謝の気持ちを伝えるためのメッセージやイラストなどが貼られていました。

今後も地域医療に貢献できるよう努めてまいります。



今月の表紙 診療放射線技師とは…

診療放射線技師は、患者さんのけがや病気の状態を知るために放射線等を使って患者さんの検査を行います。皆さんがイメージしやすいものとレントゲン検査がありますが、そのほかにもMRI検査など様々な検査を行います。放射線の照射は正しく行わないと人体に悪影響を与える危険性があるため、専門家である診療放射線技師など限られた人しか行う事ができません。私たちは放射線の専門家として、医療現場を支えています。

※感染予防のため、普段はマスクを着用しています

ファーマーズレシピの提供

J Aあいら伊豆のいで湯っこ市場（伊東市）で、山口友里管理栄養士が食生活改善講習会で紹介した、アイランドルビーを使ったレシピ数種類が新鮮な食材とともに紹介されています。

アイランドルビーはJ Aあいら伊豆が特産化を目指す調理用トマトです。

レシピを手にとってアイランドルビーの美味しさを味わってみてください。



静岡厚生病院

エコ活動への取り組み

静岡厚生病院では、今年度より、「ペットボトルキャップ」と「コンタクトレンズ空容器」を回収する『エコ活動』を実施しています。

回収したコンタクトレンズ空容器は、7月6日に静岡サレジオ高等学校の有志で活動している『チームi』に引き渡しました。

空容器は、アイバンクへの寄付等につながります。

同院では院内に回収ボックスを設置し、引き続き「エコ」への取り組みを実施していきます。



アンケート

下のアンケートに答えてくみあい商品券をもらおう！
くみあい商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

Q1 本誌をどこで手に取りましたか
1 病院 2 J A 3 その他 ()

Q2 今月号でよかった記事は
1 表紙 2 特集 3 連載 4 Q & A
5 News & Topics 6 レシピ

Q3 読んでみたい記事は

Q4 ご意見・ご感想

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ここで寄せられた個人情報厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

応募方法

<input type="checkbox"/>	422-8006	静岡市駿河区	1. 郵便番号
	J A 静岡厚生連	曲金三ー八ー一	2. 住所
すてっぷアンケート			3. 氏名
9月15日係			4. 電話番号
			5. 年齢
			6. 職業
			7. アンケートの回答

《締め切り9月17日(金)》

メールでも受け付けております

Eメール : koho@kou.ja-shizuoka.or.jp





旬の食材レシピ

夏野菜炒め



1人分の栄養価

カロリー	91Kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	7.2g
塩分	0.3g

山口友里

野菜ソムリエが教える良い食材の見分け方

なすの紫色の色素には抗酸化作用があり、動脈硬化やがんの予防に効果的です。

冷やしすぎると低温障害を起こすため、常温保存か、ペーパー等に包み乾燥に注意して野菜室で保存しましょう。皮に色むらがなく、光沢とハリがあるものがおすすめです。ガク下の部分はやわらかく



JA静岡厚生連
教育指導専任主任代理
管理栄養士・野菜ソムリエ
山口 友里

甘みがあるため、なるべく残すようにしてヘタだけを切りましょう。

料理のポイント

なすはアク抜きをすることで、えぐみを減らしたり変色を防ぐ事ができます。

なすは油を吸収しやすい特徴がありますが、アク抜きをすることで油の吸収を防ぎ、少量の油で炒める事ができるので、カロリーの摂り過ぎを防ぎます。

色がきれいな夏野菜を使用して、シンプルに仕上げた炒めものです。



静岡厚生病院 管理栄養士 松尾芽絵子

材料

(4人分)

なす	中2本	オリーブ油	大さじ1
ピーマン	2個	んにく(チューブ)	小さじ1
とうもろこし(実)	40g	塩	少々
ベーコン	2枚(40g)	こしょう	少々
		乾燥パセリ	少々
塩(アク抜き用)	少々		

作り方

- ①なすはヘタを切り、厚さ1cm幅に切ったあと、塩水に浸してアクを抜く。ピーマンは縦半分に切り、種とヘタをとって4等分に切る。ベーコンは1cm幅に切る。とうもろこしは茹でて、実をそいでおく。
- ②ベーコンをフライパンに入れ、火を通したあと、お皿にあげておく。
- ③なすは軽く水洗いしザルにあげ、キッチンペーパーで水気をとる。
- ④②のフライパンにオリーブ油をひき、んにくを入れる。その後③を入れ中火で炒める。
- ⑤なすに焼き目がついたら、ピーマン、とうもろこし、加熱したベーコン、塩・こしょうを入れ、炒める。
- ⑥お皿に盛りつけたら、乾燥パセリをかけて完成。

四季菜 Gelato & Café きらり



四季菜 Gelato & Café きらり
スタッフの橋本さん

清水産農産物のおいしさを新しい形で提案する「四季菜 Gelato & Café きらり」は、静岡市清水区庵原町にあった「アンテナショップきらり」の農産物販売店のコンセプトを継承しつつ、2021年4月29日に移転リニューアルオープンした店舗です。四季のジェラートやスイーツを中心に、地元農産物を販売しています。

「折戸なす」は静岡市清水区の三保・折戸地域から、江戸の徳川家康公に初物を献上したとの記録が残る伝統野菜です。最盛期は6～7月ですが、出荷は12月頃まで続く清水ならではの歴史あるなすです。

店舗情報



住所：静岡市清水区北脇250-1

電話：0120-322-064 (代表)

定休日：火曜日 (祝日営業)

営業時間：10:00～17:00 (ラストオーダー 16:30)

