



内科・胃腸科・呼吸器科・放射線科

# ゆとりが丘クリニック 便り

〒020-0638 岩手県滝沢市土沢541番地

TEL 019-699-1122 / FAX 019-699-1121

令和3年2月27日(2021) 第0093号



## 『入学』

院長メモ

看護学校入学おめでとう。このクリニックにあなたが事務職として入職して半年程たった頃、大学生になった高校の同級生が患者さんとして来院し、自分も大学に行きたかったと泣きべそをかいていたあなたに、看護学校への道を勧めてからもう何年になるのだろうか？あなたはいつも「学校に行く経済的余裕がありません。」と言って私の再三の勧めを断っていましたね。でも物事には時期というものがあるらしいから、進学を決めたその時期が今回だったのかもしれない。

ところで、私には気になる点がふたつあります。

あなたはすべての事に真直ぐで努力家です。完璧主義と思えるほど熱心に仕事をしていましたよね。一方であなたは自分の感情がすぐ顔に出ます。言葉の端々にあなたのその時の気持ちが表れます。そのあなたの表情に他人が気付く時、それはある種の暴力になります。我々のようなチームで仕事をする世界では、これは時に決定的な欠点となります。気を付けなさい。直しなさい。努力して下さい。これからは、あなたは全く新しい環境の中で年下の者や明らかに尊敬できない人から、納得のできない指示をされることがあります。必ずあります。あらゆる矛盾を乗り越えて、自分の感情をコントロール出来るようになって初めてこの仕事の尊さを知ることになります。

もう一点は、あなたは理不尽な事が嫌いで、良くも悪くも理屈にあった考え方をします。患者さんやその他の人達とのやり取りを見ていると、そのような状況を垣間見ることがあります。でもね、自分の側に明らかに理があったとしても、また相手に落ち度があったとしても、一方的に自分の正義を押し通すことはこの社会、特に我々のような医療現場では許されません。医療の仕事はこれといったゴールは無く、いかに気持ちを込め誠意をもって仕事をしたとしても、評価されることの無いことが少なくありません。看護師になってからは、否が応でもあなたはこの矛盾に満ちた毎日を過ごすことになります。

私はあなたのこれからの数年間は、そのような理不尽な将来に向かう為の訓練期間と思っています。がんばって下さい。努力して下さい。やがて成熟したスタッフに成長し、私達の新しい仲間として一緒に仕事をすることを楽しみにしています。健闘を祈ります。



## 休診・診療時間の お知らせ

(日曜・祭日は休診日です)

# 2021年3月

通常通り診療いたします

診療日・時間	月	火	水	木	金	土
午前診療 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後診療 15:00~18:00	○	○	休	○	○	休

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
⑦	8	9	10	11	12	13
⑭	15	16	17	18	19	⑳
㉑	22	23	24	25	26	27
㉘	29	30	31			

※都合により変更になる事がございます。ご了承願います。

○ = 休診日 ★ = 診療時間変更

## コレステロールの役割と循環

コレステロールは、細胞の膜やホルモンを作る材料になる重要な物質です。血液中には、いわゆる悪玉と呼ばれるLDLという粒子によって運ばれるLDLコレステロールと、善玉と呼ばれるHDLという粒子によって運ばれるHDLコレステロールがあります。LDLは肝臓で作られたコレステロールを全身へ運び、増えすぎたコレステロールをHDLが回収して肝臓へ戻し、コレステロールの量を調整しています。

## LDLコレステロールが過剰になると

このふたつのコレステロールのバランスが崩れて、血液中のLDLコレステロールが過剰になると、脂質異常症と呼ばれる状態の1つです。この状態が続くと、LDLコレステロールが血管壁の中に入り込んでたまり、水道管が錆び付いたような動脈硬化ができます。動脈硬化が進むと、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの動脈硬化性疾患を引き起こします。



## 健診で脂質異常症を指摘されたら

下の表のいずれかに当てはまると、脂質異常症といわれる状態です。どのような対策・治療を行うかは、年齢や性別、身体所見や家族歴など、この数値以外の因子も考慮して判断します。特に、LDLコレステロールは、高値になっていても自覚症状がなく、遺伝性にLDLコレステロールが著しく高くなり、放置すると心筋梗塞になりやすい家族性高コレステロール血症という病気もあります。

いつの間にか動脈硬化が進み、生命を脅かす重大な病気を引き起こす前に、自身の健診結果に目を向けて、早めにかかりつけ医を受診して相談しましょう。

表 脂質異常症診断の目安

血液中の脂質	異常値
LDLコレステロール (悪玉コレステロール)	140mg/dL以上
HDLコレステロール (善玉コレステロール)	40mg/dL未滿
空腹時トリグリセライド (空腹時中性脂肪)	150mg/dL以上
non-HDLコレステロール	170mg/dL以上

(日本動脈硬化学会編「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版」の基準をもとに作成)

指導：りんくう総合医療センター 理事長 山下 静也  
(日本医師会「日医ニュース・健康がらみ」No.533より抜粋)

LDLコレステロールが高い状態を放置しないで

このマガジンは当クリニックホームページ(クリニック便り)でもご覧になれます。

ゆとりが丘クリニック 検索