

公立久米島病院だより



高齢者の健康シリーズ④

高齢者と脂質代謝異常

病院長 深谷

今回は脂質代謝異常についてお話ししましょう。すでに心血管イベント（心筋梗塞や狭心症）を起こしてしまっている人とそうで無いい人では考え方が違います。すでに心血管イベントを起こしてしまつた人の再発予防は二次予防ではLDLコレステロールを100以下に保たねばなりません。一方心血管イベントをまだ起こしていない人の予防は一次予防の場合は、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）が単独で高いことよりも、合併するリスクファクターが増えるほどイベントの危険が増えてくると言うことです。高血圧や糖尿病の合併はもちろんですが、冠動脈疾患（狭心症や心筋梗塞）の家族歴や喫煙の有無が大きく予後に作用するのです。そして特に後期高齢者ではLDLコレステロールの値と心血管イベント発生との関連は明らかにはなっていません。後期高齢者の方はLDLコレステロールの値を気にして薬を飲むよりも、心血管イベントの発生抑制に対して明らかに効果のある、禁煙や運動習慣の獲得、肥満防止に努力する方がより効果的なのです。

幸雄・管理栄養士 西平 早織

さて前回出された脂質代謝異常クイズは「脂肪を控えた食事が大切ですが、他に注意する食生活は？」
①朝食をとらない ②濃い味を好む
③食べ過ぎるでした、さて答えは
③食べ過ぎる。脂っこい物を食べ過ぎるだけでなく、カロリーをとり過ぎて中性脂肪やコレステロールが高くなります。甘いお菓子や嗜好飲料のとり過ぎも注意しましょう。予防として、動物性脂肪（特に肉類）を控え、青魚や大豆類、食物繊維を含む野菜をたっぷり食べましょう。

さて次のクイズです「ワーファリン服用中に注意する食品はどれでしょう？」
①納豆 ②グレープフルーツ ③牛乳

答えは来月号でお伝えしますね。
あなたの血糖は大丈夫ですか？

「久米島の子供たちに忍び寄る影？」

「楽しくわかりやすくするためになる話」

平成28年3月11日（金） 午後5時30分より

公立久米島病院 1階会議室

注意欠陥タイプのAD/HDへの対策

発達障がいを知ろうシリーズ⑤

小児科医 渡邊 幸

前回、AD/HDの注意欠陥タイプの特徴をお話ししましたが、今回はその対応策についてお話ししたいと思います。

①「集中力が続かない」について。宿題等であれば少量の異なった課題を交代に与えることで短期集中して取り組みやすくなります。漢字練習など同じ作業を繰り返す課題は苦手なことが多く、一文字ずつ意味を言葉で覚えさせながら（木が三つあるのが森）など）行方が向いています。また、好きな事に集中しすぎて切り替えが出ない場合には、タイマーや時計を使って前もって「〇〇は何時まで」というルールを作っておくことが大切です。

②「気が散りやすい」について。家庭ではまず勉強をする場所を生活の場と分けてテレビやおもちゃなどがないすっきりした場所を用意することが大切です。また、問題文を指でなぞりながら読ませたり、「ゆっくり」文字を書く事を強調して丁寧に字を書く習慣をつけることが大切です。学校では教室の掲示を最小限にしたり、廊下や窓側の席をさけて授業に集中しやすい席にする、板書が付いて行けない場合に対策をしてもらうなどの方法があります。

③「忘れっぽい」については、背景に整理整頓が出来ていないことが多いため、ま

ずは教科毎に必要な物を箱等に分けておく、文房具は必要最低限にして引き出しの中の置き場を決める、毎日親も一度は一緒に確認するなどの対策が大切です。また、学校からの配布物は帰宅時に玄関の箱に入れて入れる、宿題は先生と一緒に「宿題ファイル」に入れてもらう、などのルールを決めることで宿題やプリント類の紛失を防げたりします。

くれぐれも「こんな事くらい出来るだろう」と言う事が極端に苦手なのがAD/HDであることを理解しましょう。へ全て本人に任せて出来なかつたら叱る↓自尊心低下↓という悪循環を断ち切るためには、面倒な様でもまずはへ親子で一緒に確認しながら行い、出来たら褒める↓自尊心向上↓という良循環に持つて行くことを目標とする事が大切です。

〈久米島町の発達障がい相談窓口〉

・親子支援事業・役場福祉課（担当 新垣）

☎985-7124

・公立久米島病院 小児科外来