



私たちは、自らを愛するように隣人を愛し
隣人に尽くすことに誇りをもちます

コレステロールに注意

内科 杉田 和夫

コレステロールは食事から摂取されたり、肝臓で合成されます。細胞膜の成分や体を動かすホルモンの一部になっており、体にとって重要な役割を果たします。コレステロールには「悪玉」と呼ばれるLDL-コレステロールと「善玉」と呼ばれるHDL-コレステロールが存在します。LDL-コレステロールは全身にコレステロールを運ぶ役目をし、HDL-コレステロールは全身の余ったコレステロールを肝臓に運んで処理をする役目をします。LDL-コレステロールが増えすぎると血管の壁に入り、油のコブを作ります。このコブは「プラーク」と呼ばれ、それが大きくなると血液の通り道が狭くなり、流れにくくなります。プラークは大きくなるだけでなく、突然破裂することもあります。その結果、心臓の血管が詰まれば心筋梗塞に、脳血管が詰まれば脳梗塞になります。これらは自覚症状なしに突然発症するために、治療を受けられずになくなるケースが多発しています。最近では医学の進歩により、できてしまったプラークを小さくすることができるようになりました。プラークを小さくするためには、LDL-コレステロールは低い方が、HDL-コレステロールは高い方が良くとされています。具体的には、LDL-コレステロールとHDL-コレステロールの比、つまり、LDL-コレステロール値をHDL-コレステロール値で割り算した「LH比」を1.5以下にすることが望ましいとされています。

季節のまめ知識

8月と言えば帰省ラッシュ

お盆時期の帰省ラッシュ。折角の大型連休もそれを考えると出掛ける気が起こりませんよね。電車や飛行機ならほぼ時間通りに目的地へ行くことができますが、車となると予測も難しくなります。

それでも、遠方へ車で帰省しなければならないという方のために、渋滞対策情報です。

まずは、携帯トイレ。高速道路で渋滞に捕まってしまうとトイレもままなりません。使わずに済むに越したことはありませんが、念のため積んでおいてはいかがでしょうか。

次は、水。飲み水としてはもちろん、オーバーヒートした時などにも必需品です。大きめのペットボトルやタンクがオススメです。

眠気覚まし。ドリンク剤やガム・アメなどいろいろな商品が出ていますが、オススメはスルメイカや昆布など歯ごたえのあるもの。

情報機器。ラジオでも渋滞情報が聞けますが、携帯電話やスマートフォンで、最新でわかりやすい情報を得ることができます。

暇つぶしグッズ。ただでさえ渋滞でイライラしている運転手、同乗者が騒ぐと余計にイライラ。事故のもとです。DVDを見たり、ゲームグッズ・しりとりなど予め知恵を絞っておきましょう。

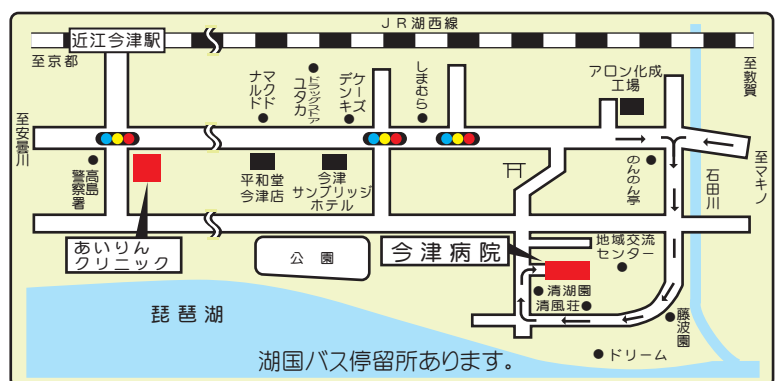
お知らせ

● 肺炎球菌ワクチン接種のお知らせ

肺炎球菌ワクチン接種の助成があります。
希望される方は窓口までお問い合わせ下さい。

対象者：滋賀県の後期高齢者医療制度の被保険者
助成金：3,000円（自己負担4,500円）

アクセスマップ



財団法人 近江愛隣園 今津病院

〒520-1605

滋賀県高島市今津町南新保87番地1

TEL:0740-22-2238・FAX:0740-22-5125

HP: <http://www.oumiairinen.org>

● 外来診療部門

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科	杉田	大野	杉田	平井 (午後は急患のみ)	白井	交替
整形外科※3 リハビリテーション科	岸本	岸本	瀬本	岸本	瀬本	瀬本※4 (小児側弯専門外来)
婦人科	杉田		杉田			
専門外来	皮膚科※2 藤本	循環器内科 大野		泌尿器科 (AM10時～) 岩城 消化器内科 北村	皮膚科※2 鵜飼 呼吸器内科※1 禁煙外来 ※1 島田	泌尿器科 (AM10時～) 第3 岩城

※ 皮膚科の診療は、予約もお受けしています。電話でも受付できます。(☎0740-22-2238)

※1 呼吸器内科・禁煙外来は各月第1・2・3・5金曜日AM10:00～

※2 皮膚科 毎週月曜日は14:30まで

※3 整形外科 4日午後休診 26日休診

※4 小児側弯専門外来 27日休診

● 人工透析のご案内

1部(月～土)	8:30～
2部(月～土)	13:30～
3部(月・水・金)	17:00～

■ ベッド数 16台

※ 送迎についてはご相談下さい。

※ 臨時透析受付いたします。

● 受付時間・診察時間

	受付時間	診療時間
午前	8:30～12:00	9:20～
午後	13:30～15:30	13:30～

■ 休診日:日曜日・祝祭日 土曜日の午後は休診

訪問診療・訪問看護も行っております。

お気軽にご相談ください。

緊急時はお問い合わせください。24時間体制です。

● 無料相談(予約制)のご案内

当院では毎月1回、医療相談担当者による無料保健福祉相談を行っていますので、ご遠慮なくお申出ください。

今月の相談日 18日(木)

相談時間 13:30～15:00

テーマ 『介護保険の申請について』

● 訪問リハビリテーションのご案内

◆実施日 月～金(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 9:00～17:00

◆完全予約制 詳しくはお問い合わせください。

当院は敷地内全面禁煙です。
ご理解ご協力をお願いします。



無料・低額診療制度の
パンフレットを作成
しました。