

新札幌循環器病院広報誌

サンプラザ

<https://sshoc.jp>



- 飲酒と高血圧、脂質異常
- 新たに血管撮影装置が導入されました

vol.

95

2024.Spring





飲酒と高血圧、脂質異常

ようやく春の兆しが見えてきましたが今年は残雪が多くまだ朝方は冷え込むことが多いですね。血圧の高い方はもう少し辛抱の時期が続きそうです。皆さんも健康診断では必ずと言っていいほどチェックされている血圧と脂質について少しお話しさせていただきます。時々質問を受けるのがお酒についてですが、飲酒は多くの人々にとって楽しみの一つですが、その摂取量は健康に大きな影響を与えます。特に、高血圧や脂質異常症といった生活習慣病において、飲酒は重要なリスクファクターとなり得ます。具体的にどのような関連があるか少し見てみましょう。

飲酒と高血圧

適量の飲酒は、一時的に血圧を下げる効果があるとされています。しかし、長期的な過剰な飲酒は血圧を上昇させ、高血圧のリスクを高めることが知られています。高血圧は、心臓病や脳卒中などの重大な健康問題につながるため、飲酒量には注意が必要です。

飲酒と脂質異常

アルコールの過剰摂取は、トリグリセリドの増加を招き、脂質異常症のリスクを高めます。一方で、適量の飲酒はHDL(善玉)コレステロールを増やす効果があるとも言われていますが、飲酒量が増えれば増えるほど、その利点は相殺される可能性があります。

では適切な飲酒量とはどの程度に規定されているのでしょうか。

健康に配慮した飲酒量の目安としては、純アルコール量で男性は1日平均20g未満、女性は10g未満が推奨されています。これは、ビール中瓶(500ml)で約1杯分に相当します。また、週に2日程度の休肝日を設けることも、健康維持に役立ちます。

まとめ

お酒を楽しむことは、ストレス解消や社交の場での役割を果たすことができますが、その摂取量には注意が必要です。適量を守り、休肝日を設けることで、高血圧や脂質異常症のリスクを管理し、健康的な生活を送ることができます。お酒を飲む際は、自分の健康状態を考慮し、適切な量を心がけましょう。

心臓血管外科主任医長 原田 亮

お酒は適量を守って
楽しみましょう!

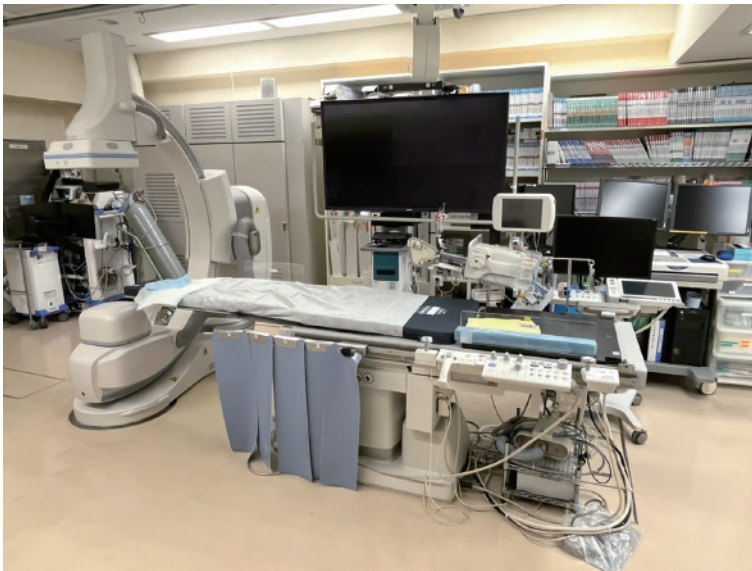


新たに血管撮影装置が導入されました

血管撮影とは、手首や太ももの付け根（鼠径部）などの血管からカテーテルという細い管を挿入し、目的の血管内にX線で見える造影剤を注入しながらX線撮影を連続的に行うことで、血管の形態や流れを調べる検査です

血管撮影装置は心臓カテーテル検査、胸部または腹部大動脈ステントグラフト内挿術、不整脈症例に対して行うペースメーカー植え込み術やカテーテルアブレーションなどの様々な場面で用いられます。

今回、当院は血管撮影装置をキャノンメディカルシステムズ社製Alphenix Core+に更新しました。高出力の新型X線管球が搭載されたことで撮影時に動きによる影響を受けづらくなり検査精度の向上が見込まれます。検出器の性能が向上し、被ばくを低減させつつ高画質を得られるようになりました。また、リアルタイムでどの部位にどの程度のX線が照射されているか推定できる線量マネジメント機能を導入しました。線量を可視化し把握しやすくすることで被ばくの低減につながります。より安心して安全な検査治療を受けていただけます。



Alphenix Core+

