



## 日本の食文化と動脈硬化 —あなたは、肉食派ですか？ 魚食派ですか？—

あき みつ ただ ふみ  
大分循環器病院院長 秋満 忠郁

先日、新聞に日本の食文化を世界遺産に登録しようという動きがあるという記事が掲載されていました。その記事によると、和食は器を含めた見た目の美しさ、食べる空間を含めて成立する日本独特の文化であり、栄養学的にもバランスのとれた世界に誇れる食事であり文化であるというものです。しかし、現在の日本での食生活の現状に対し自身に対する反省を含めて非常に危惧しております。

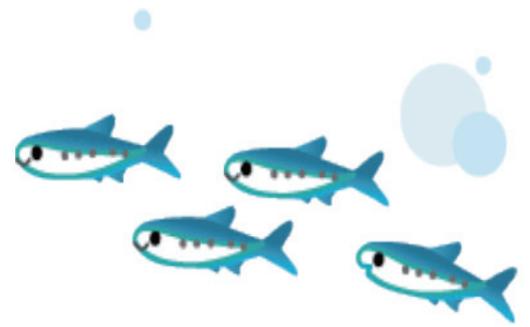
戦後生活様式の欧米化に伴い、食生活も大きく変化してきました。肉類などの動物性の蛋白質や脂肪を多く摂るようになったことが最大の変化であろうと思います。戦後GHQの占領政策において日本人古来の伝統を有する食生活とはほど遠い食指針が計画され、特に「肉食」については強力に推進されました。米国の農産物を日本へ輸出する目的もあり、牛を中心とし小麦・果物・野菜類を摂取することを推奨したのです。これらをバランスよく摂る事により、欧米人並みの体躯と体力が約束されるというものでした。その後、ファーストフード店の出店により、爆発的に国内で普及していった事は言うまでもありません。

確かに、古来の日本食とお肉を中心とした欧米食をバランスよく摂取していれば問題はなかったと考えられますが、そのバランスが大きく崩れてしまっていることが問題であります。国民衛生の動向調査によると、魚に多く含まれるエイコサペンタエン酸(EPA)の摂取量がどんどん減ってきており、それに反比例して脳梗塞や虚血性心疾患が次第に増えてきています(図参照)。日本人の脂肪摂取量の推移をみると、食生活の欧米化に伴い脂肪摂取量は増加し近年もその傾向は変わっていません。問題なのはその脂肪の種類です。いわゆる動物性・植物性(ひまわり油・コーン油等)の脂肪摂取が増加し、海藻や魚類に多く含まれる魚類脂質が非常に顕著に低下してきております。動物性・植物性の脂肪はアラキドン酸(AA)になり、細胞膜の構成成分であり非常に重要な働きがありますが、過剰に摂

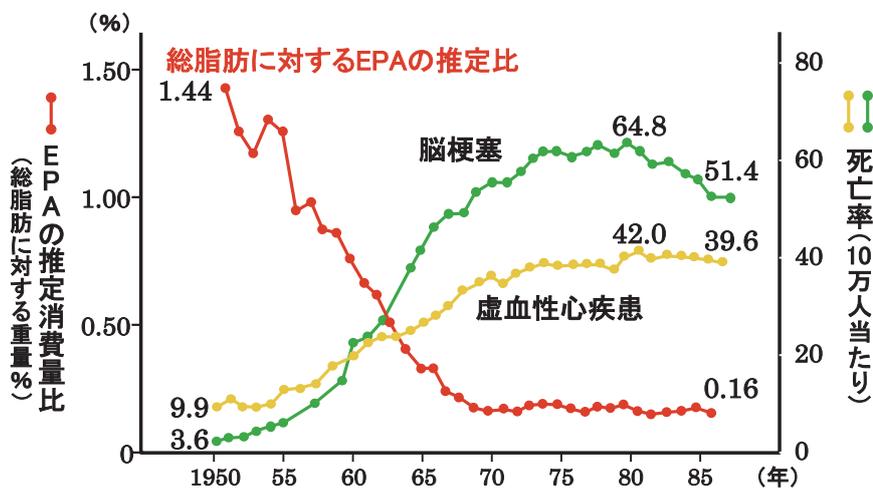


りすぎると動脈硬化を促進してしまいます。対照的に海藻や魚類に多く含まれる魚類脂質(EPA等)は、動脈硬化予防に効果的であると言われております。

1970年代に行われたデンマークの白人とイヌイットの心臓病による死亡率を比較した調査によると、イヌイットの方が心臓病での死亡率が低く、その要因は摂取している脂肪の差である事が明らかになりました。デンマークの白人との大きな違いは、イヌイットの摂取している脂肪はEPA等を豊富に含んだ脂肪の摂取がほとんどであり、この結果がEPA等の魚油が注目されるきっかけになりました。本邦でも魚油を多く摂取している方とそうでない方との比較調査があり、多く摂取している方は



### EPA消費量と動脈硬化性疾患死亡率



斎藤 他. わが国の栄養におけるEPAとEPAエチルエステルの血清脂質に対する効果. 動脈硬化の発症と多価飽和脂肪酸  
-第3回心臓血管薬物療法国際会議サテライト・シンポジウム講演記録集-。メディカルトリビューン; 1990. p.48より改変

少ない摂取量の方に比べ42%も心臓病になる確率が減るという結果が出ております。動脈硬化を予防するには1日イワシを6匹毎日食べ続けなければならない計算になりますが、古来の日本食では魚食が中心であり、蓄積された食文化によってEPAが蓄積されていたと考えられます。

私が医師になった頃と比べ、近年は30歳代や40歳代の心筋梗塞も決して珍しくなくなり動脈硬

化疾患が若年化している印象があります。また最近血液検査により血中のEPAとAAのバランスを見ることが出来るようになりましたが、実際当院でも狭心症や心筋梗塞の患者さんのEPAとAAのバランスを検査してみると、老若男女を問わずEPAが非常に低いケースが多いことに驚かされます。それだけ幅広い年齢層において魚食離れが起きている証拠ではないでしょうか。従来日本人は欧米人と比べ心筋梗塞になりにくい民族と言われてきましたが、今の状況が続くと我々の子供の世代が大人になる頃にはとても恐ろしい状況になっているのではないかと懸念されます。

あなたは肉食派ですか？それとも魚食派ですか？一度ご家庭での食事を見直していただければと思います。またEPAを薬剤にて補充することも可能ですので、ご自身の食生活を振り返りご心配な方はお気軽にご相談ください。



## 薬剤部紹介

現在、薬剤師3名、薬剤助手1名でさまざまな業務に取り組んでいます。主な業務内容として、調剤や医薬品の管理以外にも、



### 1 DI業務

DIとはDrug Informationの略で医薬品情報管理業務のことを指します。薬に関する様々な情報の収集や提供を行っています。また、医師や医療従事者からの薬に関する問い合わせに対応しています。これらにより、医薬品の適正使用を推進します。

### 2 持参薬の鑑別

入院時に患者さまが服用されていた薬(持参薬)を鑑別して、報告書を医師へ情報提供しています。現在服用中の薬の大変有用な情報となりますので、入院される際は薬と一緒に『お薬手帳』や『薬剤情報提供書』をお持ちいただけるようお願いいたします。

### 3 服薬指導

患者さまが医薬品を適正使用できるよう、処方されている薬について詳しく説明いたします。それにより、自分の病気や薬について理解していただき、薬に対する不安を解消し、治療への意識が高まるようサポートいたします。

などが挙げられます。

私たちは薬の適正使用を推進し、患者さまが安全かつ有効な薬物療法を受けられるよう努力いたします。

## ♪ 季節の食材コラム ♪

### 冬野菜の代表格「白菜」

もりさこ ひろみ  
管理栄養士 森迫 浩美

他の材料とも調和が良く、さまざまな料理の食材として使われます。煮物、炒め物、漬物など料理にも幅があり、主役にも脇役にもなる万能選手です。

旬は11月から2月頃。霜にあたると繊維がやわらかくなり風味が増します。また甘味もでて、味が良くなります。

約95%が水分ですが、栄養素をバランスよく含んでいるのが特徴です。栄養成分は、ビタミンCが比較

的豊富で、他にカリウム、カルシウム、マグネシウムなどが含まれます。食物繊維もたっぷりです。

ビタミンCやカリウムは水に溶けやすい性質を持っているため、鍋物やスープにすると溶け出た栄養を効率よく摂ることができます。

ただし塩分のとりすぎにはくれぐれもご注意くださいね!



## 医療連携室からのお知らせ

### 検査予約システムのご案内

当院では心機能検査や冠動脈CT・腹部CTの外来検査予約をお受けしております。

- ①依頼内容をお電話にてご予約下さい。
- ②各検査担当部署職員が内容をお伺いし、予約日のご案内を致します。
- ③「ご紹介患者様の事前カルテ作成書」を連携室へFAXお願いします。  
※保険情報と予約内容・日時がわかるものであれば、当院の様式でなくても構いません。
- ④カルテ作成し、カルテ番号(ID)を各検査担当部署へ連絡。



### ☆他にも・・・

- ・超音波検査（頸部・心臓・末梢血管・腹部）
- ・ABI（足関節上腕血圧比）
- ・骨密度
- ・歯科インプラントCT

なども行っています。  
詳しくは  
お問い合わせ  
下さい。



\*心機能検査のご依頼は心機能室にて、冠動脈CT・腹部CTのご依頼につきましては放射線室にて対応させていただきます。

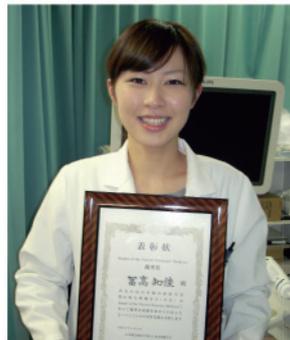
\*ご不明な点やお気づきの点等ございましたら、いつでもご連絡ください。

### 優秀賞(銀賞)を受賞しました

平成23年10月2日(日)に別府ビーコンプラザで日本超音波医学会第21回九州地方学術集会が行われました。

学術集会の特別企画として行われたImage of the Year Ultrasonic Medicineで優秀賞(銀賞)を受賞しました。この企画はインパクトのあるエコー画像を紹介しセッションするもので、今回、心臓腫瘍について発表をさせていただきました。

これからも勉学に励み、仕事に取り組んでいこうと思います。



臨床生理検査室 富高 知佳

### 大道陸橋撤去で新たな道が開通

今年の6月5日に大道陸橋の撤去工事が完了し、新たな道が開通しました。当院の若手職員2名が開通後1番乗りを目指し、現場へ行ってまいりました。

現場は若手職員2名の思いに反し、閑散としており一切沸き立った様子はなかったようです。

ちなみに、早朝頑張って大道へ向かった2名ですが、1番通過はできなかった模様です……。



### 編集後記

暑い日が続いていたと思ったら、朝晩はめっきり冷え込むようになってきました。季節の変わり目で体調も崩しやすい時期ですので、みなさんも体調管理には十分気をつけて下さいね。しかし、気づけばもう年末も近く、1年間の早さをあらためて感じる今日この頃です。

医療法人 愛寿会

 **大分循環器病院**  
Oita Cardiovascular Hospital

〒870-0036大分市寿町27番1

TEL 097-532-1111(代表)

ホームページ: <http://www.oita-junkanki.jp/>

読者の皆様のご意見・ご要望をもとに、より充実した「こころね」を目指します。

ご意見・ご要望は、FAX:097-534-8900又はE-mail:jimu@oita-junkanki.jpまでお寄せ下さい。