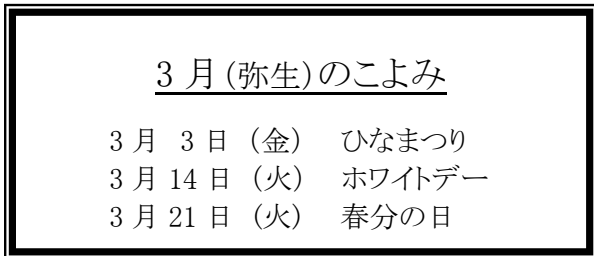
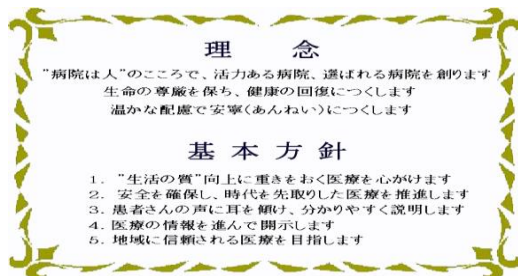


令和 5 年 3 月 1 日 発行
KKR札幌医療センター
〒062-0931
札幌市豊平区平岸1条6丁目3-40
電話 (011) 822-1811
<http://smc.kkr.or.jp>

(2023-3号)



心臓や血管が健康であるために、人生の8つの基本的なこと (Life's Essential 8)

循環器内科部長代行 伊東 直史

循環器内科でみる病気の多くは、急性心筋梗塞、狭心症、心不全、閉塞性動脈硬化症などの心血管疾患となります。これらの病気にならないように、あるいは再びならないように外来で管理、治療に努めています。ただ診察時間も限られ、伝えたいことも限られることから、次のことを心がけていただければと思って以下を紹介いたします。

以下は2022年に米国心臓協会(AHA)が推奨している、心臓や血管が健康であるために、人生の8つの基本的な健康指標です。

1. 健康的な食事 (例えば果物、野菜、全粒穀物、低脂肪乳製品、魚などを多く、塩分や砂糖を少なく)
2. 適度な運動 (できれば中等度以上の強度の運動を週150分以上)
3. タバコを吸わない
4. 健康的な睡眠 (できれば7時間以上9時間未満)
5. 健康的な体重 (太らない、BMI <25)
6. 適正なコレステロール値を保つ (できればNon-HDL 130mg/dl未満)
7. 適正な血糖値を保つ (できれば空腹時血糖 100mg/dl未満)
8. 適正な血圧を保つ (できれば収縮期血圧120mmHg未満、拡張期血圧80未満)

これら8つの項目に気を付けることで心血管疾患になることを予防できます。



なお限られた紙面のため細かいことは記載できていません。また病状によっては運動制限をした方がよい場合、またコレステロールをさらに下げる必要がある場合、急に血糖を下げすぎないようにした方がよい場合などがあります。

当院は「敷地内全面禁煙」となっております

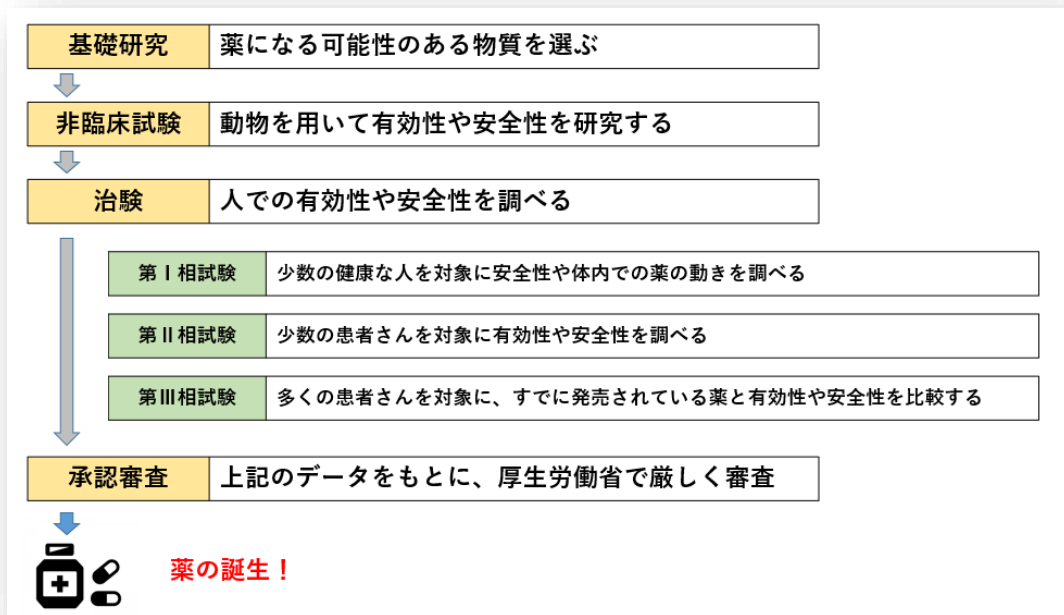
新しい薬が誕生するには

薬剤科長・治験管理センター副センター長 玉木 慎也

皆さんが普段、当たり前のように使用しているお薬。飲み薬や塗り薬、貼り薬、注射など様々なタイプのお薬がありますが、それらの薬がこの世に誕生するまでには、どのようなステップが必要なのか、についてご紹介します。

【新しい薬が誕生するには】

ひとつの薬が誕生するには、まず、培養細胞や動物で様々な試験を繰り返し、有効性（効き目）や安全性（副作用）の確認を行います。その後、健康な人や患者さんにご協力いただき行う試験が「治験（ちけん）」です。今、皆さんが使用されている薬も、世界中の先人の協力によって誕生したものなのです。このように新しい薬が誕生するには基礎研究～治験に至るまで、長い年月と多額の研究開発費が必要となります。また、薬の候補として研究を始めた化合物が新しい薬として発売される確率はおよそ3万分の1ともいわれています。



【治験への参加】

どのような治験を行っているかは、各病院により異なります。また、治験に参加するためには多くの基準が設けられており、どなたでも参加できるというわけではありません。主治医より治験の参加の協力をお願いされることもあるかもしれませんが、その場合はご家族ともよくご相談の上ご検討いただければと思います。