

Kochi

Kochi

Ichou

Ichou

Hospital

Hospital



# いちょう通信

平成18年3月に日本医療機能評価機構の認定を受けました。



## 第7号

### 高知いちょう病院

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)をご存知ですか？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満を共通の要因として高血糖、高血圧、脂質異常が引き起こされる状態で、それぞれが重複した場合は命にかかわる病気を招くことがあります。

今回は、その予防方法についてとりあげてみました。

# ●メタボリックシンドロームを予防しよう!

副院長 高橋 謙介

糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなかのまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きいかかわるものであることがわかってきました。内臓脂肪型肥満に加えて、**高血糖、高血圧、脂質異常**のうちいずれか2つ以上を併せ持った状態を、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。内臓脂肪が過剰にたまっていると、**糖尿病や高血圧、脂質異常**といった生活習慣病を併発しやすくなってしまいます。しかも、血糖値ちょっと高め、血圧がちょっと高めといった、まだ病気とは診断されない予備軍でも、併発することで、動脈硬化が急速に進行します。



日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、**糖尿病、高血圧、脂質異常**の一步手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、ひいては心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招きます。メタボリックシンドロームによって引き起こされる病気の発症の危険性は、危険因子の数と大きくかかわっており、危険因子の数が増えるほど危険度は高まります。例えば心臓病の場合、危険因子のない人の危険度を1とすると、危険因子を1つ持っている場合は5.1倍、2つ持っている場合は5.8倍、3~4個持っている場合では危険度は急激に上昇し、なんと35.8倍になります。

## \*内臓脂肪はどうしたら減らせるの?

内臓脂肪は皮下脂肪と比べて、たまりやすく減りやすいという特徴があります。メタボリックシンドロームのペースとなっている内臓脂肪は、ためる原因となっている食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣を改善することで減らせます。今日から内臓脂肪をためない生活習慣を心がけましょう。

日頃から体を動かす習慣を身に付けて活発な身体活動を行うと、消費エネルギーが増えたり、身体機能が活性化したりすることにより、血糖や脂質がたくさん消費されるようになり、内臓脂肪が減少しやすくなります。その結果、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につながります。また、運動によって消費エネルギーが増加し、体力が向上すると、生活習慣病にかかりにくくなります。さらに転びにくくなるなどの効果や、転倒によって骨折し、介護が必要となることを防ぐ効果もあります。

## \*食生活を改善しよう!

- ・1日3食規則正しく(夕食は軽めに)
- ・バランスよく食べる
- ・油を使った料理は控えめにし、副菜を多く食べる
- ・食塩は控えめに

## \*薬によるコントロールは適切に

すでに、糖尿病や高血圧症、高脂血症になっている場合には、生活習慣の改善に加えて、薬によるコントロールが必要なこともあります。治療に必要な薬は医師と相談の上で適切に使用しましょう。薬を飲めば安心、ではなく、生活習慣の改善を併せて行うことが大切です。現在、薬を使用している人で、症状が出なくなったり、検査値が良くなってきた場合や、薬が合わないと感じた場合なども、勝手に薬の使用を中止してはいけません。必ず医師と相談しましょう。またおくすり手帳で自分が飲んでいる薬がわかるよう管理しましょう。

## メタボ予防の食事の工夫

- ・調理方法は「蒸す」「ゆでる」で油分をカットし、カロリーを抑える
- ・ごしょうや、カレー粉、七味、生姜、ワサビ、パジルなど香辛料やハーブを活用して風味よく食べる。また酢やレモンで酸味を利かせると塩分控えめが気にならない。
- ・ひじきや切干大根など乾物は、水で戻して、他の野菜に混ぜて、サラダにするとヘルシーな一品に
- ・1日に摂りたい野菜の量は350g以上
- ・食事は、汁物から摂るようにすれば、水分で胃が満たされて、朝食が抑えられ、落ち着いて食べることができる
- ・食事の満足感が得られない時には、海藻、野菜、キノコ、コンニャクなど低カロリーの食品を調理して一品加える
- ・血数を多くしたり(少量ずつ)、器やテーブルクロスを変えたりしてカロリー制限を感じさせない演出(食卓)をする
- ・動物性の脂や、コレステロールの多い食品は、控えめに
- ・摂取エネルギーを守りバランスのとれた規則正しい食事をする

## ウォーキングのポイント

- エレベーターやエスカレーターを使わず階段で
- 運動療法の基本は歩くこと。1日40~60分を目標に(のろのろ歩きではなく、意識して速めに歩くこと)
- 息が弾んで汗ばむくらい(血液の循環が良くなり、減量に役立つには汗ばむ程度の運動が必要)
- 姿勢を正してリズムカルに(あごを引き、背筋を伸ばして腕を自然に振る)
- 歩幅はやや広めに(やや大まかで、一本の線を歩くような気持ちで)

メタボリックシンドローム予防・生活習慣予防のためにも断続的な運動が必要となってきます。

運動の種類別に消費カロリーをご紹介しますので、目安にして頂けたらよいと思います。

## ★運動療法に適した運動

方法…糖質をエネルギーとして消費するためには、酸素を十分使う運動でなければなりません。また、一定の時間継続できる運動を選びましょう。

※体重60kgの人が150~200キロカロリーを消費する時間



水泳 約15~20分



体操 約60分



ウォーキング 約40~60分



サイクリング 約60分

## 運動する上での注意

ウォーミングアップとクーリングダウンを十分にしましょう。始めは軽い運動から開始しましょう。無理せずマイペースで行いましょう。

## 漢方とは？

院長 高橋 亜佐子

漢方医学とは中国起源の伝統医学が日本で独自の発達を遂げたものです。西洋医学は自然科学をもとに進化し、「病気・病態を診断し、異常部分を治療する医学」であります。一方、漢方医学は古代中国の哲学思想と集積された臨床経験をもとに進進しています。「病気をかかえた病人を診断し、否み部分を個々に別々の対応で回復させる医学」なのです。つまり、病態の捉え方は、西洋医学が**分析的・部分的**ですが、漢方医学は**統合的・全体的**といえます。漢方医学は「心身一如」といって身体を1つの小宇宙として統合的に捉え、身体の全体的なバランスを図っていきます。

漢方医学には、患者さん、各個人の病態を心身両面から統合的に捉えて治療をする全人的医療の考え方が含まれています。これが「個の医学」といわれるゆえんなのです。



薬については、西洋医学では基本的に単一成分で精製された**合成品**が、漢方医学では複合成分で複数の生薬を組み合わせた**天然品**が用いられます。病気や病状によっては西洋医学による治療では時には限界があったり、治療ができないものもあります。そういった場合、例えば慢性疲労症候群や冷え症などは漢方医学によって症状が改善できることもあります。病気や病態によって西洋医学で治療を行ったり、漢方医学で治療を行ったり、あるいは両方を併用して治療を行うこともあるわけです。

それでは、その漢方医学で用いられる「生薬」とはどのようなものなのでしょうか？

生薬とは、そのまま、あるいは簡単に加工を施して薬用に供される天然物のことです。大半は草根木皮など植物に由来していますが、動物・鉱物に由来するものもあります。いくつかの生薬を御紹介します。

### ①生姜(ショウキョウ)

ショウガ科のショウガの根茎です。薬効は「発汗・健胃」といい、体を温めることと胃腸の消化吸收機能を回復させます。

生姜を乾燥したものをショウキョウ、蒸してから乾燥したものをカンキョウといい、カンキョウが暖める効果が更に強くなります。



### ②人参(ニンジン)

一般に最もよく知られている、ウコギ科のオタネニンジンの根です。疲労倦怠・胃弱・不眠・動悸・口渇などの症状に有効です。



### ③芍薬(シャクヤク)

ポタン科のシャクヤクの根です。血液を補い血流をよくするため、腹痛・めまい・月経不順・冷えなどに有効です。



### ④茯苓(ブクリョウ)

サルノコシカケ科のマツホドの菌核でアカマツやクロマツの根に寄生する真菌類です。排尿異常による浮腫・下痢・胃腸機能の低下による食欲不振・消化不良・動悸・不眠などの症状に使用します。



### ⑤桂皮(桂枝)

クスノキ科のケイの樹皮肉桂シナモンです。頭痛・冷え・のぼせ・発熱・疼痛などを伴う症状に有効です。



以上の御紹介したものはごく一部で中医学の「中華人民共和国薬典」(2000年版)には534品目もの生薬が記載されています。

生薬のなかには日頃馴染みのあるものもふくまれているのです。

これらの各々効果のある生薬を組み合わせたものが漢方薬として処方されます。

では漢方薬にはどのようなものがあるのでしょうか？

例えば当院でも慢性胃炎の方によく使っている「六君子湯」という漢方薬があります。これは、<sup>ジュツ</sup>人参・朮・半夏・陳皮・茯苓・甘草・生姜・大棗の生薬で構成されており、胃腸虚弱で疲れやすい・食欲がない・虚弱体質者の胃炎・胃もたれなどに使われます。それぞれの生薬の働きが組み合わさることにより、胃をあたため働きをよくしているわけです。

次に日本で最も多く処方されている漢方薬に「大建中湯」という漢方薬があります。この薬の構成生薬は人参・山椒・乾姜だけという非常にシンプルな内容です。従来、おなかが冷え、痛み、腹部の張る症状に適用されてきましたが、消化管運動の亢進作用に注目が集まり、大腸開腹手術後の方や過敏性腸症候群にも有用となっています。

このように今までの西洋医学だけでなく漢方医学もとりいれることによって、より症状が改善できることもありますのでまた御相談なさって下さい。

わたしのお勧めのお店

**Twin Soul** ~ツインソウル土居邸~



私が好きな古民家風…  
畳に座って庭を見ながら  
くつろぐもよし、  
アンティークな椅子に座って  
音楽に浸り  
マスターこだわりの本を読み見  
聞を広めるもよし。  
楽しみ方は自由!

一粒で二度も三度もおいしい…  
その理由はマスターの  
たててくれる珈琲。  
自然の味がするんです。  
ここがまるくなるんです。  
サンドイッチやマンゴージュ  
ースも捨てがたい。

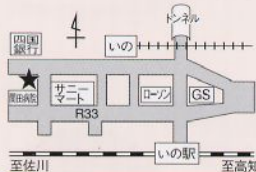


でも一番はなんてたってマスターのあたたかい人柄。時々  
お手伝いに来てくれる奥様も素敵です。皆さんにぜひ会っ  
ていただきたい!



マスターにお店の名前『ツイン  
ソウル』の由来、お店のコンセ  
プトをお尋ねしたところ、『私と  
お客様という意味です。現代人  
が忘れていたゆっくりとした時  
間の流れの中で脳を遊ばせて  
もらいたい。』とのお返事がかえってきました。

今度の休みは、脳を遊ばせにぜひ  
ツインソウルへ、足を運んでみてください。



吾川郡いの町3806  
☎088-892-0254  
定休日 水曜日

**银杏会 平成20年度(2008年の活動)**

テーマ：エイジングとアンチエイジング

- 4月26日(土) 体操教室「アロマテラピーとヨガ」  
広瀬恵子先生 (アロマテラピー)  
関興子先生(ヨガ)
- 6月14日(土) 银杏会10周年記念  
講演として  
講演会「エイジングとアンチエイジング総論」  
宮尾益理子先生(東京大学医学部講師)
- 8月27日(水) 健康教室・講演「お肌のエイジングとアン  
チエイジング」  
青木葉子先生(青木脳神経外科形成外科  
副院長)
- 11月5日(水) 健康相談会  
動脈硬化測定、便潜血、骨密度、マンモグラ  
フィーなど
- 12月6日(土) 親睦会、講演会「脳の老化について」  
斉藤誠司先生 (くぼかわ病院、脳  
神経外科)
- 2月28日(土) 栄養教室  
「老化を防ぐ食事」  
橋村夏世先生(管理栄養士)



平成21年度のテーマ  
女性の身体の不調(めまい、冷え、肩こりetc)

ただいま新年度会員募集中です  
入会費:無料 年会費:3,000円  
内容によりまして別途実費を頂く場合がございます。

**病院案内**

- 診療科目** 胃腸内科・肛門内科・女性内科
- 専門検査** 胃内視鏡検査・大腸内視鏡検査  
腹部エコー・人間ドック  
※検査は事前にご予約を頂いております。
- 診療時間** 午前 8:30 ~ 午後 12:30  
午後 2:00 ~ 午後 6:00  
※火曜日午後は女性専用外来です。
- 女性専用外来** 毎週火曜日  
午後 1:45 ~ 午後 5:45  
※予約制となりました。受付または  
お電話でお申し込み下さい。
- 休診日** 日曜・祝祭日・水曜午後
- 病床数** 一般病床 27床

高知市井口町11番地 上町5丁目電停より徒歩2分  
TEL(088)875-8105 FAX(088)822-6667  
ホームページ www.e-kochiichou.com  
Eメール ichou@f4.dion.ne.jp

いちょう通信  
2009年 第7号  
編集:広報委員会  
発行:医療法人 高橋会

かねてから職員、患者さんから、先生にこんなことを聞いて  
みたい、こんなところを知りたいという声があったため、  
今回は先生の生の声を聞いてみました。

**亜佐子先生への質問**

- Q. お気に入りの場所は?  
A. う〜ん?あんまり外へ出ない  
ので…自分の部屋?  
レストランならヴィラヴィティス
- Q. 使っている化粧品は?  
A. 基礎化粧品はオバジとプラセンタの化粧品を。  
メイクはいろいろ使ってます
- Q. 謙介先生の好きな所は?  
A. やさしいところ
- Q. 好きな食べものは?  
A. お野菜全般、スパゲティミート  
ソース、チョコもの などなど
- Q. 最近ハマっていることは?  
A. 仕事!?!いえいえピラティスと  
おしゃれとネットショッピング  
と読書?



ヴィラヴィティス



ハイ!ポーズ…

次回は謙介先生?