

ナチュラルタイムズ



神戸市中央区布引町3丁目1-7
神戸クリニックビル2階
JR三ノ宮駅より北へ、加納町交差点南
<http://www.hattori-naika.com>
(078)222-5566
内科・循環器科・呼吸器科

フラワーロード服部内科 2005年6月号



メタボリック・シンドロームってなに？



動脈硬化の予防は ウエストサイズの測定から

今年5月は思いのほか肌寒い日が続きました。それでも八百屋さんや魚屋さんの店先には、ちゃんと初夏の訪れを知らせる季節の美味しいものが登場しています。これが私流の季節のうつろいの感じ方もかもしれません。皆さまはどのようにして四季を感じ取っておられますか。さて、今年4月に大阪の内科学会総会に出席しました。内科系学会のなかで最大の規模の会で年に1度開催されます。この学会で新しい診断基準が発表されました。「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」の明確な定義が決まったのです。以前から肥満は皮下脂肪型(洋ナシ形肥満；下半身肥満)と内臓脂肪型(りんご型肥満；上半身肥満)に分類されてきました。内臓脂肪型の場合には生活習慣病になるリスクがあると言われてきました。内臓脂肪はこれまで特殊なCT撮影や体脂肪計などでしか測ることが出来ませんでした。今回この内臓脂肪の基準がウエストサイズ(ただし臍周囲)でわかりやすくまた簡便に示されました。お臍レベルでの腹囲が男性で85センチ以上女性で90センチ以上ある場合は「要注意」です。この内臓脂肪の蓄積に軽度の高脂血症や高血圧、糖尿病の前段階が重なると動脈硬化が進行します。中性脂肪150mg以上またはHDLコレステロール40mg未満上の血圧が130以上または下の血圧が85以上空腹時血糖110mg以上の3項目のうち2項目以上に当てはまると、メタボリックシンドロームと診断されます。この疾患の原因は油脂や砂糖の過剰摂取や機械文明・車社会の中での運動不足、増え続ける日常のストレスなどいわゆる生活習慣です。よく診察室でお話するのですが日本社会が高度成長期に入る直前の昭和30年代前半の食事の内容を思い出してみてください。現代の日常の食事と比べるとどうでしょうか。また当時自家用車を持っている人はまだまだ少なかったはず。最近のデータによると日本人男性の肥満人口が特に20歳代から50歳代で急増しており、この新しい基準に当てはまる人も増加していることが心配されます。メタボリックシンドロームだと言われたら、まずなくてはならないことは生活習慣の改善です。これがなかなか難しいのです。そこで当院では働き盛りの忙しい年代の方を対象に、この生活習慣改善を積極的に応援する特別なプログラムを設けています。「8週間プログラム」と呼んでいますが2ヶ月間の期間を区切って生活全般に関するアドバイスや指導を集中しておこないます。まず実践してみて健康のためのさまざまな方法を体得していただくことがこのプログラムの目的です。8週間終了後も通常の診療で引き続いてアドバイスを続けていきます。詳しいパンフレットを待合室においていますのでどうかご覧ください。

院長:服部かおる

医療費のしくみ(6)

<院外処方について>



当院では院外処方を行っています。

・院外処方は病院で発行した「処方箋」で薬局で薬を出してもらいます。

この場合、病院では処方箋料をいただいています。

処方箋料は内服薬の種類の数で変わります。

・内服薬6種類以下:210円(3割負担の場合)

・内服薬7種類以上:ジェネリックを含む場合130円

ジェネリックを含まない場合120円

(3割負担の場合)

・処方箋があれば全国どこでも薬を受け取ることが出来ますが、薬の飲み合わせなど、薬についての相談にのってもらえるため、かかりつけ薬局を持つことをお勧めします。最近、テレビや新聞でもよく耳にするジェネリック医薬品については、ご希望があれば医師にご相談下さい。(T・K)

家庭で活かせるアロマセラピー(2)

紫外線におすすめハーブティー



この季節はとて紫外線がきついで紫外線予防・対策が必要です。そこでおすすめするハーブティーは

・ローズヒップ:レモンの20倍のビタミンCを持つ

・クランベリー:成分にアルブチン(美白)とビタミンCを持つ

・ヒース:成分にアルブチン(美白)を持つ

ローズヒップだけでは酸っぱくて飲みにくい方は、蜂蜜を入れてもいいですし、ハイビスカスなどとブレンドすると、味がまるやかになり見た目もきれいで楽しめます。(Y・M)

禁煙サポート外来開始!

タバコの害は百も承知しているのにやめられない、でも健康のことを考えるとすぐにでもタバコをやめたいと思っている方へ、

禁煙の難しさは

ニコチンに対する身体依存

心理的依存

によるものです。この二つの「依存」をうまく乗り越えられるようにサポートします。

詳しくは受付でお尋ね下さい。



編集長のひとこと

温かい季節となり、我が家ではベランダにプチトマトやハーブやお花を育てています。プチトマトはようやく青い実をつけ、日に日に大きく成長し、それを見るのを楽しみにしています。ハーブはペパーミントなどを育てており、それを摘んでフレッシュハーブティーにし、甘いお菓子と共に頂くのを幸せのひとときにしています。(Y・M)

