

ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科 2007年8月号 Vol.20

再考！メタボリック症候群

まずは新潟中越沖地震の被災地の方々に心からお見舞い申し上げます。この暑さですから、どうかくれぐれも体調にお気をつけください。

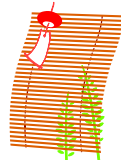
さて以前より統合医療についてこのニューズレターや院内の資料などでご紹介していますが、今年になって統合医療に関する問い合わせや見学にこられる医療関係者が増えています。実際に統合医療治療を希望して三重県や和歌山県、京都や九州などから通院されている方もおられます。統合医療の新しい波が広がっていることをたいへん嬉しく思います。他方、医療を取り巻く社会政治情勢も激変の連続でついていくのが精一杯という状況です。医療や福祉・介護は直接われわれの生活に関わる最々重要分野ですが、そこにもアメリカ型の自己責任や実力主義などというままで日本人にはなじみが薄くて体力の要るしんどい社会形態(新自由主義)が流れ込んでいます(注)。その社会の中で充実した幸せな生活を送るために「健康である」ということがますます大切になってきました。ふだんからよく気をつけて大きな病気を未然に予防していくことが最高の手当てであると言えるでしょう。(注)参考文献：強奪の資本主義(新日本出版社)林直道 著
先日、会社検診を受けに来られた社員さんと話をしていた、若い方でも「メタボ」ことメタボリック症候群に関心があることを知りました。当院でも今までにこの話題を取り上げて来ましたが、ピールがうまい！冷たいお菓子が美味しい！という季節を迎えて、ちょうどいい機会ですでおさらいをしましょう。現代社会の生活習慣の特徴は「飽食、機械化、車社会」ですが、その中でメタボリック症候群は確実に増加しています(現在、中年男性の4人に1人)。内臓脂肪の蓄積がまず土台となり、高血糖、高血圧、高脂血症、高尿酸血症などの危険因子(リスクファクター)を複数併せ持つて血管の動脈硬化を起こします。この段階ではまったく自覚症状が無いために、気づかずにいると心血管疾患(心筋梗塞や脳梗塞)などの生命に関わる病気を働き盛りの人が突然発症するのです。体の脂肪には2種類あって、女性に多いのが「皮下脂肪」、内臓を取り囲むように腹腔内に蓄積して問題となる脂肪が「内臓脂肪」。家庭体重計ではかれるのは両方をあわせた「体脂肪(率)」です。内臓脂肪が溜まるとリンゴ型肥満やビヤ樽体型となります。メタボリック症候群の診断基準は、おへそ周りのウエスト径が男性85cm以上、女性90cm以上：内臓脂肪の蓄積を示す。さらに 中性脂肪 150 mg/dl 以上 and/or HDL(善玉)コレステロール 40 mg/dl 以下 収縮期血圧(上の血圧) 130 mmHg 以上 and/or 拡張期血圧(下の血圧) 85 mmHg 以上 空腹時血糖 110 mg/dl 以上。ウエスト径の増加に加えて

「自分のことやで。アンタのためやで！」

院長 服部かおる



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



栄養指導の威力 Part3!



今回は40代、事務系会社員の男性S氏の例を紹介させていただきます。この方は今年3月に会社検診の結果が良くないと受診され、すでに糖尿病を発症されていました。教育入院が難しいため、外来で糖尿病コントロールを始め、経口薬物療法と共に食事療法を開始されました。S氏は昼食を含めて外食が多く、夕食時間も不規則で、付き合いや個人でもお酒を嗜まれる等一般的にイメージされる会社員といった感じを受けました。来院後もアルコールの摂取はされていましたが、意識的にアルコールも減量され、適切なカロリー摂取、その他サプリメントや健康補助薬を試みた結果、今年3月初診時にHbA_{1c}(基準値:4.3~5.8%)が8.2%でしたが2ヶ月後にはHbA_{1c}5.0%以下と劇的な回復をされました。これほどまでに迅速に回復される方は少数派かもしれませんが、しかしこのように自ら意識的に自己管理することが、糖尿病と上手に付き合っていく上で合併症予防の観点からも重要です。糖尿病の自己管理を適切にされると、「一病息災」という様に、その努力はその他の生活習慣病の予防にも有効でしょう。また、糖尿病は突然に合併症等を引き起こします。だからこそ、日々の健康チェックや自己管理を怠らず上手に病気とお付き合いして頂きたいと願っています。 管理栄養士 A.H

(注)当院ではHbA_{1c}の迅速測定を行っています。

10分程度で結果が出ます。

「生活習慣病予防レシピ」

カルシウムたっぷり！
骨と歯を丈夫にするおかず！

いわしの梅干し煮



材料

- いわし 8尾
酒・しょうゆ 各大さじ2
A { 皮付きしょうがの薄切り 1かけ分
水 カップ 1と1/2
梅干し 大2個

作り方

1. いわしはうろこをこそげ、頭、わた除いて腹の中まで流水で洗う。
2. 鍋にAを入れて煮立て、1.の水気をきって並べ入れ、梅干しの果肉をちぎって加え、種も加える。熱々の煮汁を手早く回しかけ、表面が白くなったら落としぶたをし、中火で20分煮る。
3. 器に2.のいわしを盛って煮汁をかけ、しょうが、梅干しの果肉を散らす。

講談社より引用

編集後記

先日、十数年ぶりにポートアイランドのプラネタリウムに行ってきました。夏の星座を教えてもらい、アナウンスにそって、こと座、わし座、はくちよう座を結んで「夏の大三角」を見つけました。なかなか、都会では満天の星を見上げることは難しいですが、夏は、1年で最も流れ星が多い季節。今年は子どもの頃のようにたくさん夜空を見上げたいと思っています。 受付 H

