

◆ 相楽郡の健康な生活に役立つ情報を発信します ◆

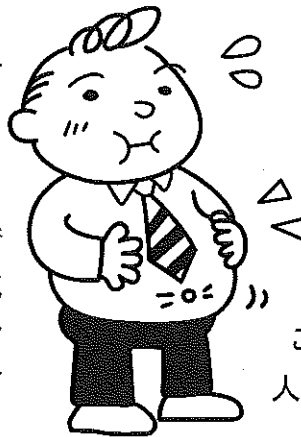
相楽医師会だより 12

● 12号 平成19年3月発行 ● 社団法人 相楽医師会
 ● 京都府相楽郡精華町乾谷金堀3-2 JA京都やましろ山田荘事務所2階
 ● URL/http://www.souraku.kyoto.med.or.jp

メタボリックシンドローム

現代人のなかには、ヒトの遺伝子の許容範囲を超えた過栄養と運動不足により内臓脂肪蓄積をきたした人が増加してきています。こういった人々は、血圧、中性脂肪、血糖値などが「やや高め」になる場合が多く、これらの「やや高め」が重なりあうことにより動脈硬化が進みます。この病態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と呼びます。単なる脂肪の蓄積装置と考えられていた内臓脂肪が各種の生理活性物質を分泌していることも判明してきています。

メタボリックシンドロームの進行を防止できれば、糖尿病・高血圧・高脂血症の予防になります。心筋梗塞や脳卒中の発症をおさえ、糖尿病の合併症で失明したり、人工透析を受けることを減少できると考えられています。このため平成20年度から基本健診は、メタボリックシンドロームが中心の健診および食生活の改善・運動の奨励などの保健指導の実施になってゆく予定です。



メタボリックシンドロームの診断基準

ウエスト周囲径(臍レベルでの腹囲)

男性の場合 85cm以上
 女性の場合 90cm以上

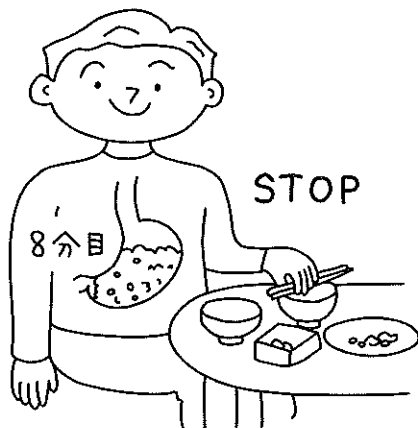
上記に加えて以下の①~③のうち
 2項目以上を有する人

- ①高中性脂肪血症 150mg/dl 以上
 かつ/または
 低HDLコレステロール血症 40mg/dl 以下
- ②収縮期血圧 130mmHg 以上
 かつ/または
 拡張期血圧 85mmHg 以上
- ③空腹時高血糖 110mg/dl 以上

この基準に当てはまる人は日本で1,300万人とされています。(小澤医院 小澤 勝)

.....メタボリックシンドロームと循環器疾患.....

メタボリックシンドロームは心臓にも大きな影響を及ぼし、心臓を養う血管である冠動脈の動脈硬化が心筋梗塞や狭心症を引き起こします。「肥満」「高血糖」「高血圧」「高脂血」の危険因子を3~4個持つ人は1個も持たない人の36倍も心筋梗塞や狭心症になりやすい、と厚生労働省の研究班は報告しています。



しかし、逆に考えると心筋梗塞や狭心症は危険因子を減らすことでかなり予防できるということです。基本は食事療法と運動療法ですが、皆さんなかなかうまくいきません。何を食べればいいのですかとよく聞かれますが、何を減らすか考えて下さい、とお答えしています。腹八分目に勝る食事療法はありません。運動も激しいものは必要でなく歩くだけで充分です、重いバーベルを持ち上げる等の運動は心臓によくないので避けてください。車に乗る回数を減らし、近くは歩きましょう、せめてスーパーの駐車場は入り口から遠いところに停めてはいかがですか。1kgでもやせればそれなりの効果があることが実証されています。

最後にとっても重要なことですが、タバコもメタボリックシンドロームに負けにくい心臓に悪いことを忘れないで下さい。(天野医院 天野基弥)

メタボリックシンドロームと代謝について

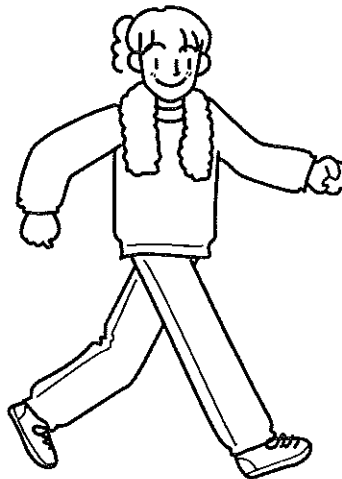
メタボリックシンドロームの状態になると全身的な代謝異常をきたします。

そして一般的に生活習慣病と言われているいくつかの疾患に様々な悪影響を及ぼします。その原因の一つが、内臓脂肪から分泌され、動脈硬化を抑えるなど生活習慣病を防ぐ効果のあるアディポネクチンというホルモンの分泌量の低下にあります。その結果、高脂血症に関しては、脂質の代謝が悪くなると共に、痛んだ血管を修復してくれるアディポネクチンの働きが低下し、動脈硬化が進行します。糖尿病に関しては、インスリンの働きが悪くなり、糖尿病が悪化します。

日本人に多いⅡ型糖尿病では特にメタボリックシンドロームとの関係性が指摘されています。

次に昔から痛風の原因といわれる尿酸に関しては、アディポネクチンの量が低下すると尿酸値が上昇するとのデータがあります。つまり全身的な代謝障害が原因で尿酸値が上がる、逆に言うと尿酸値がメタボリックシンドロームの指標(バイオマーカー)になると言われています。

最後にどうすればメタボリックシンドロームが改善できるかについて申し上げますと、一番手っ取り早いのは運動することです。それもウォーキングなどの有酸素運動が最良です。忙しくて運動する暇がないと言われる皆様には、速歩がおすすです。こういう私も、尿酸値が9.4 mg/dlであったのですが、半年間、通勤でバスを使わず、一日80分速歩を続けました。その結果、尿酸値が5.4 mg/dlまで下りました。



いやー毎日のビールがおいしくなったこと、本当に幸せになったことを覚えています。皆さんも町の中で工夫をすれば運動がいっぱいあるのだとの自覚で、お一人一人がご自分の健康を守り、創っていきましょう。(芳川医院 芳川伸治)

第11回市民公開フォーラム きょうと健やか21in相楽

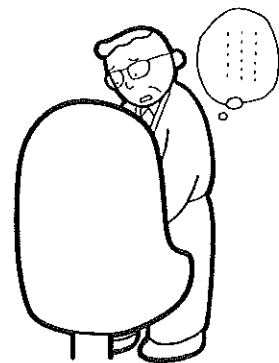
気になる「おしっこ」の話

～加齢と排尿障害～

- 日 時 平成19年3月18日(日) 午後2時～4時
- 場 所 木津町中央交流会館「いずみホール」
- 参加費 無料(当日先着200名)
- プログラム

司会 藤木 新治氏

- | | | |
|----------------------|----------|--------|
| ◇排尿障害の症状と注意すべきこと | 橋本医院 | 橋本 雅善氏 |
| ◇男性にみられる排尿障害(前立腺の病気) | 公立山城病院 | 中河 裕治氏 |
| ◇女性にみられる排尿障害(尿失禁) | いとうクリニック | 伊藤 英晃氏 |
| ◇男女にみられる排尿障害(神経因性膀胱) | 学研都市病院 | 大江 宏氏 |



相楽医師会からのお知らせ

- 骨粗しょう症(腰痛)フォーラム 平成19年6月23日(土) 午後2時～
木津町(木津川市)中央交流会館「いずみホール」
- 予防接種は感染症予防の第1歩。接種時期を確認して忘れないようにうけましょう。
- 年に一度は健康チェック。基本健診・がん検診をうけましょう。

受診の時には、保険証を忘れずに。

