



主治医の一言

第3号
平成27年4月発行
内科 刀塚俊起

☆どうぞご自由にお持ち帰りください☆

◆今月の主治医からの一言

北陸新幹線が開通し、富山に本格的な春の訪れです。温泉旅行や食べ歩きを計画している方も多いでしょう。食の楽しみは尽きません。そんなとき気をつけなければならないのは、体重です。「体重なんか気にしていたらやってられないよ」「この数ヶ月、測ったことがない」という方もあるかもしれません。適正な体重を保つことは、健康で長生きするために大変大事なことなのです。

◆自分の体重にまず興味をもちましょう

病院で体重を測ってみて初めて、「こんなに増えている！」と驚かれる方もあります。体重は身体のさまざまなバランスを保つ機能によって、一定に保たれています。体重の増減2kg以内は正常範囲です。1月に3kg以上の増減があった場合は、何か異常が起きている可能性があります。もちろん、無理にダイエットしたり、過食をしていないという前提のもとにです。自分の体重に興味を持つことは、病気の早期発見に大変大事です。



♪院内行事のご案内♪

～糖尿病教室～

4月8日(水) 糖尿病とは ～いろいろある糖尿病のタイプ～ 医師：平谷和幸
時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室1

4月22日(水) 糖尿病食の基本「まずはここから始めましょう」管理栄養士：中島真弓

時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室1

※糖尿病以外の方、ご家族も大歓迎です。

～医学講座～

4月16日(木) テーマ：ご自宅で安心して過ごすために

介護保険を上手に活用しましょう 看護師：中井ともこ

あったかいんだからあ～～♪訪問看護 看護師：埜村菜実子

転ばぬ先のリハビリ 理学療法士：小崎恵

時間：16時00分～16時45分 場所：真生会富山病院 整形外科待合 (総合受付横)



◆ 40 代以上の男性の体重がどんどん増加している

ハリウッド映画を見るとスリムな男女が活躍していますが、実際にアメリカに行くと、大きな男女が買い物をしている光景が見られます。そのアメリカでもさまざまな努力で肥満は減っています。ところが日本の 40 代以上の男性の体重は増加の一途をたどっていることが、厚労省の統計によって分かっています（女性



の体重は減少しています）。確かに、「おじさん」というと「太った人」のイメージが定着しています。40 代の男性は仕事に油がのっている時期であり、「運動する時間がない」「食事は遅くなる」「管理職でほとんど動かない」など、肥満になる生活習慣の要素がそろっています。定年退職後の 60 代でやや体重の減少が起きています。定年後は運動する時間ができて、やっと自分の健康に目を向け始めるといことなのかもしれません。ジムに行くと 60 歳以上の方で賑わっています。女性はいつの年代でも健康に気をつけているようです。女性の体重が減少に向かっているのはよいことです。ただ若い女性は痩せすぎになっているので、過度なダイエットは考えものです。

◆ どれくらい太っているかを示すのが BMI

BMI という指標があります。ボディマスインデックスと言い、体重を身長²で割った値です。「どれくらい太っているか」を表します。BMI は 21 から 23 の人が一番長生きすることが多くの人を対象とした研究で分かってきました。日本人は 25 以上が体重オーバー、30 以上が肥満とされています。アメリカの医療従事者を対象にした研究では、BMI 24 前後が一番長生きしていました。25 以上は要注意ということに間違いはありません。

◆ メタボリックシンドロームとは

最近、「メタボ」という言葉が定着してきました。メタボリックシンドロームのことで、「さまざまな代謝異常が悪い生活習慣のために起きる症候群」として定義されています。脂質異常、高血圧、血糖の上昇のうちどれか 2 つあり、内臓脂肪の蓄積があるとメタボリック症候群とされます。内臓脂肪の蓄積には、体重増加が大きく影響しています。別名、「死のカルテット（四重奏）」とも言います（怖いですね）。つづきは、次号です。