



主治医の一言

第4号
平成27年5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

新緑の候、爽やかな季節になりました。気温の差が激しかった4月でしたが、やっと暖かく安定してきました。5月は外に出て活動できる季節です。これまで寒くて散歩ができなかったという方も、はりきっておられると思います。



◆メタボリックシンドロームとは

肥満をあらわす「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、別名、「死のカルテット（四重奏）」とも言います。（怖いですね。）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シンドロームとされます。内臓脂肪の蓄積には、体重増加が大きく影響しています。特に問題にされるのは、内臓脂肪です。男性の多くはお腹がぼっこり出る内臓脂肪型の肥満になっています。内臓脂肪が、さまざまな代謝異常の原因となり血管の炎症を起し、動脈硬化が進んでいくと言われていました。1985年は、男女ともに寿命が一位であった沖縄県ですが、2005年に男性が25位に転落し、2010年には30位まで落ち込みました。なぜでしょうか。成人男性の体重は増加し続けています。特に沖縄の男性は、全国の平均を更に上回って体重が増加していました。この体重増加が、沖縄男性の寿命を縮めたことに深く関係しているのは間違いないと言われていました。米軍により、アメリカの食文化がいち早く沖縄に入ってきたためと言われていました。1980年頃、私は大学生でしたが、両親は転勤で沖縄に住んでいました。当時からステーキハウスや、アメリカのファーストフード店が立ち並んでいました。

メタボリック症候群の危険度はどれくらいかと言いますと、肥満があり、脂質異常、高血圧、血糖上昇の一つがあれば、心臓病の危険度が5.1倍、2つあれば5.8倍、3つあれば35.8倍になります。心臓病のみならず、脳卒中、がんの危険も増えます。

♪糖尿病教室♪

※糖尿病以外の方、ご家族も大歓迎です。

5月13日（水）糖尿病食の薬物療法とは 薬剤師：内藤義徳

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

5月27日（水）糖尿病の運動療法 ウォークラリー 糖尿病療養指導士：今城都志枝

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

♪医学講座♪

5月21日（木）「大切なものは目に見えない～微生物との上手な付き合い方～」 内科医師：大濱弘光 なぜに抗生物質は必要ですか？／予防接種（ワクチン）は効果があるの？／傷の消毒には〇〇水がよい

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）

◆体重の調整はどうしますか

体重の調整には、食生活の改善と運動です。他に王道はありません。食事の欧米化の原因はカロリーよりも、高脂肪食の増加です。脂肪の多い食事を私達は美味しく感じるのです。人間が発生した百万年前は飢餓が日常でした。エネルギーを脂肪に変えて、身体にため込んで生き残るというシステムがあるためです。食物が潤沢に手に入るようになったのは、ほんの50年くらい前からです。日本食の動物性脂肪の少なさは、最高にヘルシーな食事であることが知られています。(ただ、塩分は多いので控え目が必要です。)肥満の原因は、男性で炭水化物の摂りすぎ、女性では高脂肪食と言われています。野菜を増やして、ご飯を減らし、動物性脂肪を減らすのがよいということになります。運動により脂肪を燃焼させるには、活発な運動を20分以上続ける必要があります。ウォーキング、ジョギング、水泳、ダンスなどです。ただ運動だけで1kg体重減量するには、1時間のジョギングを30日毎日続けるという運動量になります。食事療法と運動の両方が必要です。まずは、3kgの減量を目指しましょう。たった3kgで、高血圧、高脂血症、血糖すべて正常化する人は多くあります。内臓脂肪は、皮下脂肪に比較して、改善するのも早いです。効果は、てきめんにお腹回りに現われます。減量のための食事療法には、栄養士のアドバイスを受けながら行うことをお勧めします。減量でカルテットは解散です！



◆体脂肪率とは

同じ体重でも、筋肉質の人もあれば、ただ太った人もあります。見た目では明らかに違う体形なのに同じ身長・体重なら、BMIという指標では同じになってしまいます。正しい体重の評価とは言えないのではないかとわれ出しました。「アメリカンフットボールのプレイヤーでBMI 30の人がいるが、体脂肪率はわずかに6%、一方、高脂血症があり体脂肪率が35%という女性がある。この女性はBMI 26である。この二人をBMIだけで比較すると、フットボールプレイヤーが肥満ということになってしまう」という異議が唱えられました。最近、体脂肪を簡単に測定する方法が開発されました。手と足に弱い電流を流して脂肪、水分、筋肉の割合によって、電気抵抗が異なることを用いて脂肪量、筋肉量、水分量を求める方法です。最近では、体重計に組み込まれたものや、手に握るだけのものも安価で販売されていますが、誤差が生じることも多いです。当院では、InBody（インボディ）という誤差が生じないようにした精密な体脂肪計を用意しています。(この機種は富山県では2台しかありません。)この機種がすごいのは、体脂肪率だけでなく、筋肉量を正確に測定できることです。また、腕の筋肉と足の筋肉の量をそれぞれ測定することができます。また、体脂肪率だけでなく、内臓脂肪型なのか皮下脂肪型なのも見分ける優れものです。体脂肪率よりも筋肉量の低下が、問題と考えられるようになってきました。筋肉量の低下は、運動不足を反映しています。一度、ボディチェックをして、「自分の生活習慣は大丈夫だろうか」と見直されることをお勧めします。