

生活習慣病と病院の薬



内科
舟生 医師

定期健康診断や人間ドックの健診で異常があると病院に行きます。健診結果では消化器系を除くと、生活習慣病と言われる、高血圧、高脂血症、糖尿病などが多くを占めています。

同じ職場で同じ体形なのに、なんで彼はひっかからないんだ~と思うかもしれません。実際、高血圧、糖尿病、高脂血症には殆ど家族歴があります。つまり体質的なものが関係しています。そこに現在の食生活と運動量減少が拍車をかけて増加しているわけです。

何とか、自力で改善しようとTVのコマーシャルや雑誌などで宣伝紹介されている健康食品を購入する人もいます。しかし、所謂、お茶とかウコンなどTVショッピング等で宣伝している商品では、生活習慣病に対する効果は明確にわかっていないものが殆どです。

生活習慣病において患者さんには多少自力更生の可能性がります。

- ① 高血圧は運動、体重減少、減塩である程度下がりますが、薬を飲んでいる方で投薬不要になることは少なく投薬が必要だと判断された時、引き延ばさず飲み始めた方が良いです。
- ② 高脂血症はコレステロールが重要です。イメージと違いコレステロールは油っぽいものでもありません。食事で言えば、イカ、エビ、卵類などに多く含まれますので気を付けましょう。3か月でコレステロール値が全く低下しないか上昇する人には投薬を勧めます。
- ③ 糖尿病は運動や食事制限によりかなり改善が期待されます。ここ40年の糖尿病の増加と自動車の増加がほぼ一致していることから、運動量減少が生活習慣病上昇の問題と考えられます。

生活習慣病は症状がありませんが、体をむしばみ脳梗塞などを引き起こしたりします。

(我々医師は薬を使って数値を低下させます。)

多くの患者さんが、薬は一度飲んだら辞められないから飲まないと訴えますが、勝手に辞めても多くの生活習慣病の薬は痙攣など禁断症状が起るわけではありません。ただ、中断すると近いうちに飲む前の値に戻るだけです。

薬は辞められないのではなく、元気に生活するために辞めない方が良い。その位に思っただけで勧められたら服用するのが望ましいでしょう。

1月 新任医療スタッフの紹介



津田 高暢 (つだ たかのぶ)

薬剤部： 薬剤師

出身地： 宮城県

趣味：特技 DIY (家具作り)

紹介： 誠心誠意 地域の方々のサポートをさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

『亜鉛』に関するお話

亜鉛は約 300 種類以上の酵素の活性化に役立つ必須微量元素です。主に皮膚や骨、肝臓、筋肉に含まれ、成人の体内に約 2g 存在しています。

亜鉛は食事から摂取され、肉・魚・種実類に含まれています。普通の食事をしていれば不足することのない亜鉛ですが、近年、隠れた国民病として指摘されています（現代人の約 3 割が欠乏症）。

ではなぜ亜鉛が不足するのでしょうか？

- ① 摂取不足（偏った食事、極端なダイエット）
- ② 吸収障害（亜鉛の吸収を阻害する薬剤や食品添加物）
- ③ 排泄過多（術後の侵襲、肝障害）などが挙げられます。



このようなことが原因で亜鉛不足になると多彩な症状が出てきます。代表的な味覚障害をはじめ、倦怠感、免疫低下、成長障害、床ずれ、皮膚炎、創傷治癒遅延、貧血、ED、そして糖尿病との因果関係も解明されつつあります。亜鉛不足を解消するには規則正しい食事（亜鉛摂取）が主となりますが、気になる方は担当医までご相談ください。院内で検査を行い、即日検査結果が可能となります。

【 臨床検査科 臨床検査技師 木村 勝巳 ・ 加藤 義則 】

インフルエンザ予防対策『咳エチケット』を守りましょう

まず自分ご自身と周りの人を守るために、できることから始めてみましょう。インフルエンザや結核に代表される呼吸器感染症は、咳やくしゃみなどで空気中に飛ばされた飛沫を吸い込むことにより感染します。インフルエンザなどの呼吸器感染症を他の方にうつさないために、咳などの症状のある方は、以下の「咳エチケット」の実施をお願いします。



- ・咳やくしゃみを他の人に向けて発しない。
- ・咳やくしゃみが出る時はできるだけマスクをする。
- ・咳やくしゃみをする時はティッシュやハンカチなどで口と鼻を覆う。
- ・ティッシュはその都度捨て、その後は手を洗う。

【宮城県感染症情報ホームページより】

どんと祭「大崎八幡宮裸まいり」に参加

1月14日JR東日本仙台支社前に仙台支社を代表して裸まいりに参加する皆さんが集合しました。厳しい寒さの中、口に「含み紙」と呼ばれる紙をくわえ、右手には鐘、左手には提灯を持ち支社前を出発しました。大崎八幡宮では「御神火」にあたり、今年1年間の無病息災、安全を祈願し無事大役を終えました。当院から新人看護師9名と事務部から1名の10名が参加、2年連続参加の感想を聞いたところ「後払いを兼ね、参加しました。沿道の方の応援にも助けられ、リタイヤせずに達成でき、気持ちの引き締まる思いです」（堀 楠平）と話していました。本当にお疲れ様でした。より良い1年になるでしょう。



理念

高度で良質な医療と心のこもった患者サービスで地域社会に貢献し、調和のとれた企業立病院をめざします。

院 是
調 和

～ 基本方針 ～

1. 高度かつ良質な医療を提供し、地域医療機関との機能連携を強化して企業立病院として社会貢献します。
2. プライバシーの尊重と最善のアメニティに配慮し、安心と満足が得られる快適な療養環境を整備します。
3. 全スタッフが一丸となって心のこもった患者サービスを提供します。
4. 日々研鑽に努め、責任を持って仕事に携わる質の高い医療人を育成します。
5. 医療環境の変化に対応できる健全な医療経営に努めます。