JR ほすぴたる

第264号
2023年5月号
発行責任者
事務部長

メタボリックシンドローム と、言われたら…

メタボちゃんなどと、可愛く言われますが本来メタボリックシンドロームとは、糖尿病、高脂血症、高血圧などと強度の肥満を伴い、心筋梗塞、脳梗塞といった血管が詰まりやすくなる状態です。

【人間ドック科 舟生医師】

今の日本ではメタボリックシンドロームの基準は、まずは腹囲です。男性85cm，女性90cmに届くことが前提です。それに加えて空腹時血糖110mg，中性脂肪150mg以上またはHDLコレステロール（善玉コレステロール）40以下、上の血圧135以上または下の血圧85以上の一つでも該当したら、メタボリックシンドロームの診断となります。メタボリックシンドロームの基準に、LDLコレステロール(悪玉コレステロール）が入っていない事は注意が必要です。私は人間ドックを担当しておりますので、疾患が疑われたら内科などに紹介致します。以前は内科を担当しており、紹介する側に転じて感じたのは、紹介しても受診される方が半分しかいない事です。

さて、生活習慣だけで生活習慣病は発症するでしょうか。糖尿病、高悪玉コレステロール（LDL)血症、高血圧、高尿酸血症といった疾患はかなりの部分を体質、つまり遺伝に由来しています。特に高血圧は殆どが体質的なもので、ご両親に高血圧、糖尿病、高コレステロール血症があると発症のリスクが高まることになります。LDL（悪玉コレステロール）上昇もほとんどは体質的なものです。

検診やドックで高血圧、糖尿病、コレステロール、尿酸などが高く「要医療や要精査」の場合は、早めに内科を受診しましょう。数値によっては直ちに投薬する必要があることがあります。「要医療」を自己判断や健康食品に頼るのは間違っています。

一方で、腹囲が基準値を超えているが、脂質や血糖や血圧などが「要医療」ではない場合はどうしたら良いでしょうか。翌年まで同じ生活をしていたら、同じ結果か悪化するでしょう。となると、まずは運動習慣を見直しましょう。一日2万歩くらいを目標に歩いたり、40代まででしたらジョギングや水泳など、より運動負荷をかけるのも良いでしょう。食事は揚げ物や炒め物といった油分の多い食事は避けましょう。サラダオイル大さじ一杯で、ご飯一膳くらいのカロリーがあります。

結果として体重が減少し、腹囲が減ったらどのくらい影響が出るのでしょうか。血圧は体重と関係しているイメージはありませんが、体重が10kg減少すると血圧の値は上で10程度下がります。運動は、血糖や中性脂肪の低下がかなり期待できます。「要医療」でない方なら、体重を10～20kg減少させることでおそらく一番効果が期待でき、正常化に近づくことに繋がります。

悪玉コレステロールですが、体重や腹囲の減少で低下するかどうか？については、ほとんど変化がないという研究結果となっています。メタボリックシンドロームの日本の診断基準にLDL（悪玉コレステロール）上昇が含まれていないのは、そういう点からでもあります。

ほとんどの生活習慣病は、体質、遺伝的なもので発症しますが、「薬が必要になるか」や「薬が減らせるか」は、生活習慣による内臓脂肪蓄積を減らせるかどうかにある程度はかかっています。

「要医療」ではないけれども腹囲が基準値を超えた方は、運動やダイエットで翌年にはより良い結果を目指しましょう。

※一つでも該当された方はメタボリックシンドロームの予備軍となります。注意しましょう。

弾性ストッキングについて

外科・血管診療センターでは、下肢静脈瘤の診療を希望される患者さまが多く来院されます。診察後、医師より弾性ストッキングの装着指示が出ることがあります。

弾性ストッキングとは、下肢の静脈血、リンパ液のうっ滞を軽減または予防する等、静脈還流の促進を目的に使用される医療用弾性着衣のことをいいます。患者さまに合った弾性ストッキングを使用していただくために、着脱指導を行っております。

弾性ストッキングにはさまざまな種類があります。圧迫力の違い（医師指示による）生地の違い（靴下に近かったり、ストッキングに近かったり、つま先の有無）色の違い（ストッキングタイプで異なる）患者さまの好みや生活スタイルでお好きなものをお選びいただけます。

弾性ストッキングは下肢の圧迫を目的としておりますので、圧迫力が強く日常使用している靴下のように着脱することは困難です。そのため、患者さま一人ひとりに弾性ストッキングの着脱方法をお伝えしております。

外科外来には、売店で購入できる弾性ストッキングのサンプルが多種類ありますので、実際に着脱方法を実践していただきます。着脱のコツを覚えるまではご苦労されますが、一度コツを覚えてしまえば、それほど難しくはありません。患者さまが自宅でも継続できるよう、丁寧に着脱指導をさせていただきます。【 外科看護師長　佐藤まゆみ 】

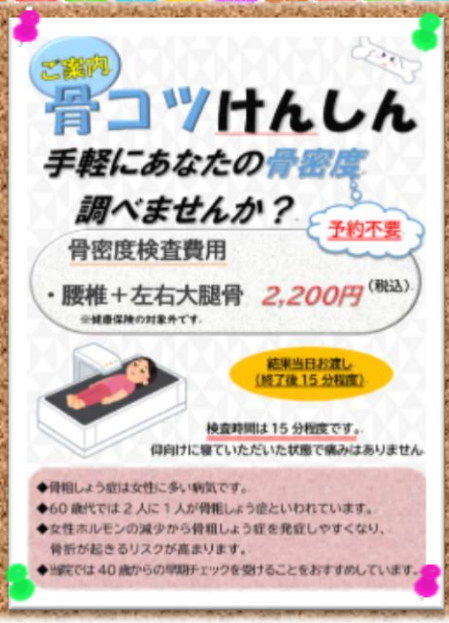
弾性ストッキングのことでご質問などがありましたら、ぜひ外科外来までお声掛けください。

サイズを測ります

つま先からしっかりと

ゆっくり引き上げます

骨コツけんしん はじめました



～あなたの骨密度を調べてみませんか？～

２月１日より『骨コツけんしん』（骨密度測定）を開始しました。腰椎と左右の大腿骨の撮影をすることで『骨密度』がわかります。骨密度は、骨粗しょう症を判定するための代表的な指標です。若い人の骨密度の平均値と比べて自分の骨密度が何％あるか現在の状態が分かります。

ご希望の日に直接、放射線科受付（⑥番窓口）へお越しください。所要時間は約30分（撮影時間：約15分、検査結果のお渡しまで：約15分）です。料金は2，200円（健康保険の適用外）です。

4月 着任のご挨拶 よろしくお願いします

事務部　副課長

しまざき　さだお
島崎　定雄

出身地：東京都
趣　味：乗　馬

４月より事務部で勤務しております島崎と申します。明るく元気にやっていきますので、よろしくお願いします。

臨床検査科　医療技師長

つちだ　かずき
土田　一樹

出身地：埼玉県
趣　味：ドライブ

４月より臨床検査科で勤務させていただく事になりました土田と申します。精一杯努めさせていただきますのでどうぞよろしくお願い致します。