



宇都宮だより

発行所
宇都宮病院
和歌山市鳴神505の4
TEL 471-1111
発行・編集：企画室

メタボリックシンドローム・・・現在では「メタボ」として多くの人が知っている言葉となっています。平成23年の厚労省の統計によれば、**男性は約3割、女性は約2割**の人が肥満となっているそうです。

年代別にみると、**男性では40歳代**が34.8%と最も高く、次いで50歳代が33.4%となっています。一方、**女性は年齢が上がるにつれて**肥満の割合が高くなり、70歳以上で26.4%と最も高くなっています。昭和51年からの推移をみると、男性は肥満の割合がほぼ倍増しているものの、ここ2、3年は**横ばい**傾向です。また、女性もほぼ**横ばい**の状態が続いています。

メタボ対策としては、皆様をご存知の通り食事と運動が基本です。しかし、生活環境や仕事、さらには「好きなものをたくさん食べたい!」「運動するのは面倒くさい!」という人間の本能により、思うようにコントロールできない方も多いのではないのでしょうか。

そこで、今回はメタボについて、もう少し詳しく知ることで、本能(邪念)に打ち勝つきっかけになれば・・・ということで、内容を簡単にまとめてみました。

メタボリックシンドロームとは

和名では**内臓脂肪症候群**です。体内で増加した内臓脂肪によって糖質、脂質等の代謝が行われず、**高血糖、高血圧、脂質異常**が発生します。内臓脂肪肥満型にくわえて、先程の症状**2つ以上**をあわせもった状態をメタボリックシンドロームと言います。高血糖、脂質異常は採血の検査でわかります。メタボリックシンドロームは、さまざまな生活習慣病に発展しやすい状態と言え、悪化すると**命を脅かす危険性**もあります。たかがメタボ・・・本当に命を脅かす危険性なんてあるのでしょうか・・・



まず、メタボリックシンドロームを判断する基準は以下の通りで、ウエスト+ (血圧、中性脂肪、血糖のうち2項目に該当する方) です。

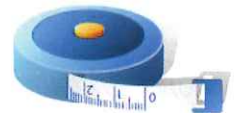
ご存知の通り、メタボリックシンドロームの主な疾患は一番上の3つです。その3疾患の症状として、脱水、吐き気等があります。その後の疾患として、黄色い四角で囲った病名(高血糖高浸透圧昏睡など)があり、さらにそれが悪化すると、最下部の**命を脅かす危険性**のある疾患となります。

メタボリックシンドロームによる疾患や症状の流れは、このようなピラミッド型になっていますが、当院副院長(冷水先生)によると、「上から下への流れはこの図の通りですが、左右の位置関係はこの図のように固定された形とは限らない。矢印でつなぐことはできない。」とおっしゃっています。

悪性腫瘍や進行性難病のように、人の寿命を決定づけるものではありませんが、メタボになりやすい40~50歳代に気を付ける事で60歳以降も健康で有意義な人生を送れるのではないのでしょうか。脂質異常や高血糖は血液検査で判定できます。**定期的な血液検査**をお勧めします。

では、どのような事に注意して生活をすればよいのでしょうか・・・

ウエストサイズ **男性85cm以上 女性90cm以上**



高血圧	最高血圧 130mmHg以上 最低血圧) 85mmHg以上 (いずれか、または両方)
脂質異常症	中性脂肪 150mg/dl以上 HDLコレステロール40mg/dl未満 (いずれか、または両方)
高血糖	空腹時血糖 110mg/dl以上

メタボリックシンドローム



メタボリックシンドロームチェックをしてみよう！

- 睡眠で休息がとれている。
- 同年代の同性と比べ歩くのが遅い。
- 食べる速度が人より早い。
- この一年で体重の増減が3kg以上あった。
- 20歳の時から10kg以上体重が増加している。
- 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある。
- 夕食後に間食をすることが週3回以上ある。
- 朝食を抜くことが週3回以上ある。
- 飲酒を週4回以上する。
- 飲酒する日の1日あたりの飲酒量が清酒1合（180ml）以上である。
（ビールでは500ml、焼酎35度では80ml、ウイスキーでは60l、ワインでは240ml）
- 日常生活で歩行等の運動をするのが1日1時間以下である。
- 1回30分以上の汗をかく軽い運動を週2回以上行っていない。
- 現在、喫煙を習慣的にしている。



チェック数	危険度
0～4個	可能性は低いです。これからも規則正しい生活習慣を心がけましょう。
5～6個	今のところ、可能性は低ですが、油断大敵です。
7～8個	予備群の可能性ががあります。 健診 や 人間ドック 等で自分の体のことを把握し、改善に努めましょう。
9個以上	既にメタボリックシンドロームである可能性ががあります。放っておくと 危険 です。医師の指示を受け、適切な処置を行うことをお勧めします。

「健康診断を受けましょう！」

今回、ご紹介させていただいた対策を生活に取り入れて、メタボリックシンドロームの予防や改善に努めましょう。そして、ご自身がメタボリックシンドロームかを医療機関で調べてもらいましょう。

40歳から74歳の国民健康保険の加入の方は、特定健康診査受診券がお家に届きます。

社会保険加入の本人は、職場で健康診断が定期的に行われると思います。社会保険の家族は健康診断を医療機関で自ら受ける必要があります。健診の内容加入されている保険組合や会社に問い合わせてみましょう。



メタボリックシンドロームの対策（運動と食生活）

「運動」

内臓脂肪は皮下脂肪に比べて落ちやすいので、ちょっとした運動でも効果はあります。効率的に酸素を取り入れ中性脂肪を燃焼させることができる有酸素運動がお勧めです。有酸素運動で有名なのがウォーキングです。ウォーキングは手軽に始めることができます。その他の有酸素運動をご紹介します。

★ヨガ・ストレッチ

あまり動かないので有酸素運動にみえないですが、様々な姿勢を取りながら呼吸をすることで効果があります。テレビをみながら、くつろぎながら、等の「ながら運動」で良いので始めてみましょう。

普段から運動をしない方は、動かさない部分の代謝が減って、脂肪が燃えにくい状態です。代謝を高め、効率よく内臓脂肪を燃やしましょう。ヨガやストレッチをすることで、柔らかい体になり、他の有酸素運動を行った時により効果が出るようになります。

この後に、比較的簡単にできてテレビを見ながらでもできるヨガのポーズをご紹介します。



ねじりのポーズ

ねじり系ポーズを代表する、最もポピュラーなポーズ。力でねじろうと思えば思うほど、筋肉がこわばってねじれなくなるので、できるだけ吐く息で脱力することがポイント。そのためにも、吸う息で背骨をしっかりと伸ばし、姿勢を安定させることが大切です。

内臓の不調、便秘、軽い腰痛、背中・全身の疲れ等に効果があります。

<行い方>

1. 両足を右にくずして横座り、右足を立てひざにして、左足の外側におく。
2. 左手で右足を抱きしめ右手を腰の後ろにつき、背筋を伸ばしながら息を吸う。
3. 息を吐きながら、体を右にねじり、5呼吸ほど静止する。

(注意) 痛みを感じない無理のない範囲で行って下さい。



賢者のねじりポーズ

坐位で行うねじりの中で最もシンプルなバリエーション。身体の硬い方でも気軽に組みこめる初心者向けポーズです。ただ、横座り姿勢のため骨盤が水平にならず、腰に思ったより負担がかかるので、十分背骨を伸ばして行うようにしましょう。腰や背中のだるさ、疲れ、便秘など内臓の不調、坐骨神経痛等に効果があります。

<行い方>

1. 両足を右に崩して横座りになり、右の足首を左足の裏の上に乗せる。
2. 左手を右ひざの上、右手を後ろの床におき、息を吸いながら背筋を伸ばす。
3. 息を吐きながら背骨を右にねじり、この姿勢で5呼吸ほど深呼吸を行う。

(注意) 痛みを感じない無理のない範囲で行って下さい。



「食生活」

食生活で注意すべきポイントは、朝食をきちんと摂り、3食食べることです。朝食は時間がない、食欲がわかないなどで抜いてしまう方が多いようです。朝食を摂ることで、身体が目覚めて脳にエネルギーを送り、脳が活性化します。そうすると、全身の細胞が活発に働き、代謝も上がります。

次に、就寝の3時間前までに食事を終わらせることです。就寝直前まで飲食していると、栄養が吸収されやすくなり、肥満につながります。可能な限り努力するようにしましょう。

下記のような工夫を取り入れることによって、カロリーコントロールを実施してみましょう。



1. ご飯茶碗を小さくする。
2. 大皿に盛らず、一人分ずつ盛る。
3. 野菜・海藻・きのこ・こんにゃくなどの食物繊維の副菜を先に食べる。
4. よく噛んでゆっくり食べる。食べてから20分程度で、満腹感が得られます。

「メタボ改善薬膳メニュー」のご紹介!! <写真は当院で実際に調理したものです>

<春菊とあぶりささみのサラダ>



鶏ささみは低カロリーで高たんぱく質のダイエット食材です。薬膳では身体に気(エネルギー)を補い、お腹を温め胃腸の働きを整えます。春菊や食用菊にはイライラやストレスを解消する働きがあります。また、身体に溜まった余分な水分を代謝させる働きもあるので、デトックス効果も期待できます。特にストレスによる肥満の方にお勧めです。

●材料(2人分)

- ・鶏ささみ1~2本 ・春菊3本 ・食用菊2花
- ・A 醤油、みりん 各大さじ1杯 タイム1枝

<ドレッシング: ゆずポン酢大さじ2、マヨネーズ大さじ1、オリーブ油小さじ2>

●作り方

- ① ささみは筋を取っておきます。ポリ袋にAを合わせてささみを入れる。袋の空気を抜いて冷蔵庫で一晩漬け込みます。
- ② あらかじめ180度でオーブンを予熱しておきます。ささみは袋から取り出し、汁気を拭きます。予熱したオーブンで5~6分焼きます。粗熱を取り、食べやすい大きさに手で裂きます。
- ③ 春菊は葉を摘み取り、冷水につけパリッとさせておきます。食用菊は酢少々(分量外)を入れた熱湯でゆで、水気を絞ります。
- ④ ドレッシングの材料を混ぜ合わせます。
- ⑤ ②と③を合わせて器に盛り、④をかける。

<タケノコの梅あえ>



タケノコは痰を取り除き、気の巡りを正常にする働きがあります。痰がたくさん出る、から咳、かすれ声といった喉の不調や、お腹の張りの改善に働きかけます。また、体にこもった余分な熱を冷ます作用があるので、イライラ、発熱、のぼせ、ほてり、目の充血をやわらげます。便の排出を促す働きもあるので、熱の症状をともなう便秘の人によいでしょう。

- 材料 (2人分)
- ・ゆでタケノコ150g ・梅干し2個
- ・みりん大さじ2 ・かつお節3g

●作り方

- ① ゆでタケノコは1cm角に切り、塩少々を加えた熱湯で茹で、ザルに上げる。
- ② 梅干しは種を取ってたたき、半量に煮詰めたみりん、かつお節と混ぜる。
- ③ ②とタケノコを混ぜ合わせ、器に盛る。

★食物繊維の摂取量を増やすだけでもメタボ者の減量には十分効果的であると言われています。

宇都宮病院在宅医療連携拠点事業市民フォーラム

日時：2015年5月16日(土) 14:00~

場所：和歌山駅前JAわかやまビル11階会議室

内容：14:00 在宅医療DVD「在宅医療密着24時」鑑賞(宇都宮病院作成)
 14:30 老後に必要なお金の話 丸畑雄司(宇都宮病院相談室長・ファイナンシャルプランナー)
 15:00 講演「人生最期の迎え方、悔いのない看取り」 井手敏郎氏

定員：先着140人(申し込み締め切り5月11日)

◆同ビル1階では最新の介護用品展示会◆

申し込み・お問い合わせは 宇都宮病院 073-471-1111 (担当江川・丸畑)



「在宅医療密着24時DVD」の概要

当院及び連携している医療機関の往診現場を1週間密着取材しました。東京から来たプロの撮影班(監督、カメラマン、音声さん)が1週間和歌山に滞在して撮影を行いました。

実際に往診を受けられている患者様やそのご家族様にも撮影にご協力を頂き、実際の往診現場を撮影することができました。慢性的な疾患により通院が困難な方から、末期がん、痛みのコントロール、寝たきりの方まで様々なケースを取材しています。

また、当院の先生と当院が在宅医療で連携している病院や診療所の先生方にもインタビューを行い、在宅医療に関する現状や在宅医療に取り組んでいる意気込みも語って頂きました。この機会に是非、ご視聴下さい。



講師プロフィール 井手敏郎氏 (死生観教育家)

一般社団法人日本ピリピメントサポート協会代表理事
より良い看取りの学校グリーン支援士養成スクール校長

アメリカ留学時に「デス・エデュケーション」と出会い、世界の死生観を研究。その後、鎌倉時代の古典「歎異抄」に感銘を受け仏門へ。現在は日本人向けの「死生学」の普及と、死別の悲観に寄り添う「グリーン支援士」の養成に情熱を注ぐ。全国の医療機関や介護施設で「コーチング」と「カウンセリング」を活かしたグリーンサポート研修や個人セッションを行うほか、看護学校や納棺士(おくりびと)養成学校でも教鞭をとっている。著書に『ブツダの死生学講座』(アスペクト)。

地域包括ケア病棟開設予定のため看護師募集中♡

当院ではいつでも診療可能な体制を取っております。

(診療時間以外は念のため電話のうえ来院ください。)

※往診や送迎希望される方は、お気軽に窓口へご相談ください。

診療時間

午前9時~12時 月~土
午後4時~7時 月~金

医療法人 久仁会 **宇都宮病院**
 和歌山市鳴神505-4
 ☎ 471-1111(代)

	月	火	水	木	金	土
1 診	坂田	副院長 冷水	院長 宇都宮	三谷	院長 宇都宮	三谷
2 診	院長 宇都宮	多屋	三谷	土井	副院長 冷水	副院長 冷水
夕 診	坂田	三谷	米田	石井	副院長 冷水	