

# 文明社会の疾病

## メタボリック・シンドローム、生活習慣病から環境問題まで

副院長(内分泌代謝科) 佐々木 憲裕

人類は狩猟生活から始まり、やがて家畜を飼い穀物栽培を行うようになりまし。さらには、食料を供給する人々と生活を便利にする手段を開発する人々に分化した社会を形成してきました。結果、すべての人々が体を動かして働く時代は終わる”文明の器”が次々と開発され便利社会が登場するに至りました。近代では食糧があらゆる手段で安定供給され、しかも体を使わずして自動車で楽に移動出来る時代となりました。

近年これらの便利社会が生む病態として生活習慣病が世界的に注目されてきています。これは便利社会を背景に新たに発生した疾病構造と考えられます。同様にメタボリック・シンドローム(メタボリック症候群、以下MetS)という言葉もマスコミにまでとりあげられています。症候群とは様々な病気病態が複数個集まった状態です。つまりMetSは過食と運動不足が原因とされる内臓(腹腔)脂肪を基盤にし、高血圧、高脂血症(中性脂肪が多く、善玉コレステロールHDLが少ない)、耐糖能異常(インスリンの働きが悪い)が一人の体に同時に現れる状態です。さらには将来、糖尿病や動脈硬化症(心筋梗塞、脳梗塞等)を発症しやすくなることから世界的に注目され対策が急がれています。厚生省の2004年調査では40歳以上の日本人男性は二人に一人がMetSとのことです。

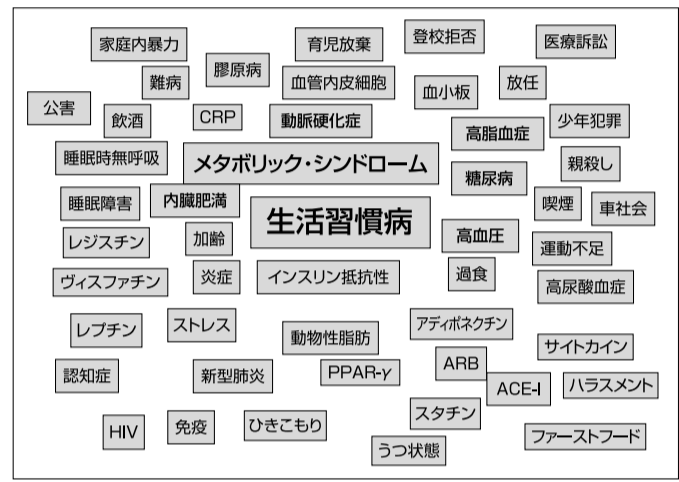
生活習慣病に話を戻しましょう。生活習慣病とは1996年以前は「成人病」と呼ばれていた病態で、成人のみならず小児でも現れる生活習慣に起因する疾患であり、先のMetS以外に喫煙、飲酒などの習慣により罹患する悪性腫瘍、肝障害なども含んでいます。このように便利社会に起因する病態は、一種の文明病とも捉えられるでしょう。増加している花粉症に代表されるアレルギー疾患、免疫異常による炎症性腸疾患(クローン病や潰瘍性大腸炎)、脂肪摂取と

関係するといわれる乳がん、前立腺がん、大腸がんなども現代社会がもたらした文明病といえるでしょう。

また、現代社会で多いストレスも、うつ病や統合失調症の増加のみに相関するものでなく、動脈硬化症をはじめとする肉体的疾患にも関与しています。従って、MetSの根幹である内臓脂肪の防止には過食の是正と運動はもちろん重要であります。食の質の見直し(脂肪組成、ファーストフード依存等)、そしてストレスをなくす状態をいかに保つかが重要です。

医学は進歩し過去には治療法がなかったがんをはじめとする難病も分子生物学の研究によりコントロール可能となってきました。一方、HIV、新型インフルエンザのような新種の病気も出現しています。これらの出現・増加の原因は明らかではありませんが、動植物など自然との関わりの変化、公害をはじめとする生活環境の悪化が大いに関係しています。

生活習慣を是正し健康を保つためには、単に薬剤による医療に頼るばかりでは不十分です。生活環境問題等を考慮した社会全体の仕組みを改革していかなければならないでしょう。さらには、乳幼児から、いや、その親となる夫婦の教育、精神、肉体的健康保全(成育医療)から始めなければならないと考えます。



生活習慣病に関連する事象

# 栄養科通信

## ドイツのクリスマス菓子「シュトローレン」

12月25日はイエス・キリストの生誕を祝うクリスマスです。日本では24日のクリスマスイヴの方が盛大ですが、キリスト教の国々では25日の夜に家族とお祝いをするというのが伝統です。クリスマスに作られるお菓子は様々ありますが、今年は「日本におけるドイツ年」ということで、ドイツの伝統的なクリスマス菓子「シュトローレン」をご紹介します。シュトローレンは餅酵させたパン生地で作る細長い形をした焼き菓子です。真っ白な粉糖がかけられた姿が「おくるみに包まれた幼いイエス・キリスト」に似ているといわれ、ドイツではイヴから数えて4週間前の日曜日＝降臨祭から食べ始め、イヴの夜に家族で最後の一切れを食べ、クリスマスを迎えるようです。元々、シュトローレンは翌年の豊作を祈願して作られたとぞうで、より豊作を願って中にはドライフルーツやナッツがたっぷり入るようになりました。焼きたてよりも時間が経った方がしっとりおいしくなります。今年はドイツの伝統的なクリスマスを味わってみるのはいかがでしょうか。

【1切(約60g)あたりの栄養成分】  
エネルギー248kcal たんぱく質3.0g 脂質12.6g 塩分0.2g  
～詳しいレシピは栄養科にてご用意しております～

管理栄養士 石橋 尚子

# 身近な漢方

## 一延寿屠蘇散一

聖隷佐倉市民病院 和漢診療科 笠原 裕司

みなさまは、お正月に飲まれる「おとそ」のことをご存知でしょうか。「おとそ」というのは、お正月に飲むお酒の総称ではありません。正式な名前を「延寿屠蘇散」といい、延命長寿を願って飲む、おめでたい「薬用酒」のことなのです。

「おとそ」は、平安時代に中国から日本の宮中に伝えられた風習で、やがて元旦に、延命長寿と一年の無病息災を願って飲まれるようになりました。屠蘇散に調合されている薬草は数種類。健胃、強壮、などの効果がある薬草ばかりです。年末になると薬局で薬草がバックされて売られていますので、それをご自宅でお酒やみりんに浸して作ります。

若くて身をゆめ、初日の出や神棚などを拝んだ後、家族全員が揃って新年の挨拶をし、お雑煮の前にお屠蘇を飲みます。飲む順序は延命長寿を願ひ、若者の生気にあやかる意味で年少者より順次長者へと盃をすすめるのが、古来からのしきたりです。こんな身近なところにも、漢方が根付いているのですね。

# 聖隷

## さくら通信

Seirei Sakura Tsushin vol. 29  
発行日/ 南 昌平



クリスマスツリーを飾る習慣は17世紀ライプツィヒ川中流にある古い都市ドイツ人の間から始まったとされています。庭先の常緑樹に鈴の恵みであるりんごやナツメ、紙で作った雪の華、砂糖で作った星、ロウソクを飾り、クリスマスに喜びを表しました。当院のクリスマスツリーもドイツ式の飾り付けをほめてみました。

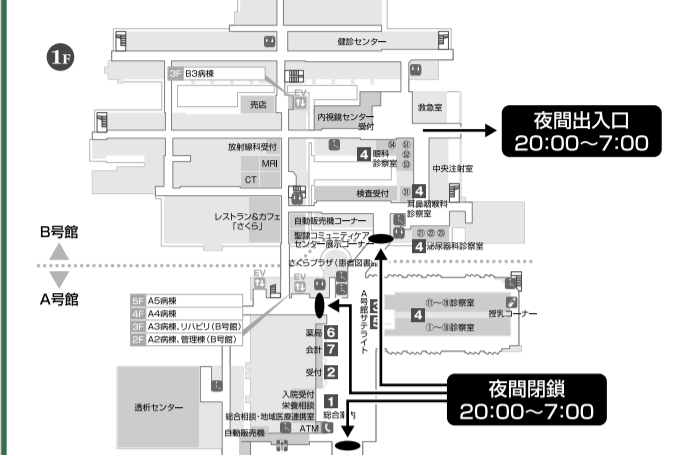
- \* お知らせ/クリスマスロビーコンサートについて
- \* 年末年始の休診について/健康診断について/人間ドック
- \* 文明社会の疾病
- \* 各科外来担当および診療内容
- \* お酒との上手な付き合い方、あなたは出来ていますか?
- \* 栄養科通信/身近な漢方

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2  
Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

# お知らせ

防犯対策の為、平成18年12月1日より夜間の正面玄関を施設いたします。(施設時間：午後8時～翌朝7時まで)  
夜間(上記時間帯)はB号館救急出入口(旧正面玄関)をご利用ください。



# クリスマスロビーコンサートについて

- 下記の日程にてクリスマスロビーコンサートを開催いたします。お時間のある方はぜひご鑑賞下さい。
- 12月19日(火) 16:00～ Tutti(トゥッティ)の会によるアンサンブルコンサート
  - 12月20日(水) 18:30～ 院内合唱部(クーデル・ムーデル)によるクリスマスキャロル
  - 12月25日(月) 18:30～ 佐倉福音キリスト協会聖歌隊による讃美歌と聖書朗読

☆クーデル・ムーデルによるコンサート☆  
今年も、クリスマスに向け、職員が集まり、小児科の森先生ご指導のもと、讃美歌の練習を行っております。当日は、昨年と同様にロビーで披露した後、各病棟を巡回し、数曲をアカペラで披露させていただきます。プロの合唱とはまじりませんが、職員一同心をこめて歌わせていただきますので、暖かいご声援よろしくお願いたします。  
●日時：12月20日(水) 18:30～ 場所：1Fロビー・各病棟

# 各科外来担当および診療内容

- 各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。
- 月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
- 受付時間 8:00～11:00 (但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)

- 診療に関するお問い合わせ 〈直通〉 043-486-8111
- 予約受付・変更…………… 〈直通〉 043-486-1155 8:30～17:00
- 夜間受付…………… 〈代表〉 043-486-1151
- ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	櫻庭 交替制	齋藤	櫻田 関谷雄	今澤 櫻田	上田 岩田 藤井	交替制

◎必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木 萩原	藤井	紹介患者様のみの対応	鈴木	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	藤井	佐藤	佐藤 齋藤	関谷武	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	佐々木	—	佐々木 小出	佐々木 藤原	—	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	山本	石尾 横山	鳴海	横山	横山	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 [午後]	—	—	—	中村	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	島田	澤井	—	—	早川	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	佐竹	—	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制 [午後]	笠原	—	—	—	—	—

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制 [午後]	関谷雄	田口	—	—	関谷雄	—

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	森	川村	川村	森	川村	交替制

外 科	月	火	水	木	金	土
初診	田代	有田	小池	柏原	井坂	交替制

再診	有田 小池 柏原	—	井坂	有田	篠崎	—
----	----------	---	----	----	----	---

乳腺外科	—	—	—	木下	—	—
血管外科	—	田代	—	—	田代	—
大腸肛門病 [午後]	井坂	—	—	—	—	—

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞崎	深井	眞崎	眞崎 受付 10:00まで	—

◎第2・5金曜日は通常通り11:00まで受付いたします。

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外再来	小谷	根本	茂手木	岸田	永原	交替制

初診・再診	南	—	南	—	—	—
-------	---	---	---	---	---	---

再診	茂手木	永原 岸田	根本	永原 茂手木	根本 小谷	—
----	-----	-------	----	--------	-------	---

側弯症 [午後]	—	—	南 小谷	—	—	—
----------	---	---	------	---	---	---

透析脊椎完全予約制 [午後]	—	根本	—	—	—	—
----------------	---	----	---	---	---	---

骨粗鬆症 第2・第4火曜 [午後]	—	吉村	—	—	—	—
-------------------	---	----	---	---	---	---

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	角南	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	大西	神谷	大西	五十嵐	大西	—

眼 科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	渡辺	渡辺 受付 10:30まで	渡辺	村本	渡辺 小片	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 [午後]	—	山本	—	—	久満	—

# お酒との上手な付き合い方、あなたは出来ていますか?

年末を迎えて、忘年会などお酒を飲む機会がふえる時期ですが、ついつい飲みすぎではいませんか?昔から「酒は百薬の長」という言葉があるように、適量ならばストレスの解消・精神的な疲労回復・熟睡できるなど良い効果があります。しかし、いったん適量を超えてしまうと身体に悪影響をおよぼします。

●アルコールの健康への影響  
代表的なものとしては、肝臓障害があります。体内に入ったアルコールの90%は肝臓で分解されます。そのため、長年にわたり過剰な飲酒を続けていると肝臓に負担がわかり肝臓障害をおこします。症状が進むと肝炎を経て肝硬変へと進行していきます。

その他にも、アルコールの通り道である消化管の疾患(胃・十二指腸・大腸)や、飲酒による血圧上昇により心筋障害や脳卒中を引き起こすことがあります。また、アルコールはカロリーが高いため肥満の原因にもなります。最近話題のメタボリックシンドロームにならないよう注意しましょう。

- アルコールを上手に飲むには!
- ① 適量を守りましょう。(1日平均で純アルコール20g程度が適量)

お酒の種類	日本酒	ビール	ウイスキー	ワイン
アルコール度数	15%	5%	43%	12%
お酒の量	1合(180ml)	1杯(500ml)	2杯(60ml)	2杯(200ml)
純アルコール量	22g	20g	21g	19g

- ② 休肝日をつくりましょう。(週に2回は休肝日を)
- ③ 自分のペースでゆっくりと。
- ④ 空腹時に飲むのは避けましょう。
- ⑤ 強いお酒は水やお湯で割って飲みましょう。
- ⑥ 定期的に健康診断を受けましょう。

# 年末年始の休診について

12月29日(金)～1月3日(水)は、休診です。休診期間中のお薬が必要な方は、12月28日(木)までにご来院下さい。急な体調不良などにより、休診期間中に受診を希望される方は、来院前に必ずお電話にてお問合せ下さい。 ☎ 043-486-1151 (代表) なお、年始は1月4日(木)より、通常通り診療を開始いたします。

# 健康診断について

12月1日より全ての健康診断を健診センターにて、完全予約制で行います。必ず事前にお問い合わせください。 ◎お問い合わせ先 聖隷佐倉市民病院 健診センター 〒285-8765 千葉県佐倉市江原台2-36-2 ☎ 043-486-0006 (直通) 受付時間：(月～金) 9:00～17:00 (土) 9:00～12:00

# 人間ドック

健診専用フロアにて1日人間ドック、各種オプション検査、健康診断を受診していただけます。人間ドックの受診から、あなたの健康づくりがスタートします!! 皆さまのご利用をお待ちしております。 聖隷佐倉市民病院 健診センター ◎お申し込み・お問合せ ☎043-486-0006 (直通)