

せいらい 聖隷さくら通信

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/
発行者: 柏原英彦
編集者: 氏原 強 - 第6号 -
発行日: 2004年12月10日



Merry Christmas

クリスマスツリーを飾る習慣は17世紀ライン川中流にある古い都市のドイツ人の間から始まったとされています。庭先の常緑樹に勤労の恵であるリングやクルミ、紙で作った雪の華、砂糖で作った星、ローソクを飾り、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どこしてみました。

携帯電話の使用について

当院では、内部での調査および行政の指針に基づき、携帯電話使用可能エリアを設けています。埋め込み型ペースメーカー等一部の医療機器には影響があることも報告されていますので、マナーを守って、他の方の迷惑にならないようご配慮をお願いいたします。

・使用可能エリア (マナーモード)

案内板設置のフロアー
(玄関の一部・病棟のエレベーターホール付近)
病室 (医療機器を使用していない個室のみ)

・使用禁止エリア (電源OFF)

外来・病棟すべての診察室・処置室
手術室
病棟リハビリ室
すべての検査室
透析室



お知らせ 院内コンサート情報

年末を向かえ、地域のみなさまの善意に支えられ「クリスマスコンサート」を開催いたします。ピアノ・バイオリンコンサート、リコーダーアンサンブル他いくつかのコンサートが目白押しです。ぜひ、ご鑑賞ください。

12月20日 (月) 16:00~

佐倉楽友協会コンサート
鈴木典子さんのチェロによる演奏
ピアノ伴奏: 石川由美さん
熊本治子さんのヴァイオリンによる演奏
ピアノ伴奏: 有川敬子さん

12月20日 (月) 19:00~

ガールスカウトのみなさんによるハンドベル演奏

12月22日 (水) 16:30~

アマピーレ※1リコーダーアンサンブル
※1、佐倉市民音楽ホールのリコーダー講座から
出発したリコーダーサークルさんです。



特集 生活習慣病とメタボリック症候群

聖隷佐倉市民病院 内科部長
代謝・内分泌科 佐々木 憲裕

昭和30年代より加齢にともない40歳代頃より発症が多くなり、死因の上位を占める脳卒中、癌、心臓病などの疾患につけられていた「成人病」が食生活、喫煙、飲酒などの生活習慣と密接に関係することが解り、その予防対策が講じられ一定の効果をあげられました。一方直接の死亡率は高くなくてもその合併症のため生活の質の低下を招く糖尿病など増加もあり、これらを生活習慣により発症するという観点から加齢と関係なく1996年に厚生省が「生活習慣病」という呼称を導入しました。生活習慣の基本は小児期に身につけられるので、何も成人の病気ということではありません。食生活の西欧化や運動不足から、現在の日本では肥満症が増加しています。また、肥満が原因となる高血圧、糖尿病、高脂血症は多くの場合、同一の患者さんに同時に起こることが認められています。上半身肥満、高脂血症、耐糖能障害、インスリン抵抗性 (インスリン作用の減弱)、高血圧を同時に持った状態は以前シンドロームX (エックス) とか、内臓脂肪症候群とよばれていましたが、最近メタボリック・シンドローム (症候群) と統一された呼称となり、非常に動脈硬化症に罹患しやすい状態として、注目されています。これらの源流にある病態は肥満症、とくに内臓脂肪の蓄積です。肥満度を表すのにBMI (ボディ・マス・インデックス、体重(kg)÷



身長(m)÷身長(m))という指標を用い、標準値が22でこれが25以上を肥満とされます。平成14年の厚労省の調べで肥満に分類される人は年々増加し、男性では30~69歳で約3割を占め、女性では、60歳以上で肥満者が増加し、約3割に達しています。これらの肥満症は日本における自動車の保有台数の増加と平行して増加しており、いかに運動不足が深刻な状況であることを示しています。また、この運動不足は糖尿病の発症、高血圧、虚血性心疾患の罹患率を増大させています。日本人の一日摂取カロリーは2100~2200キロカロリーで増加はしていません。変化しているのは食事の内容です。炭水化物の摂取が減少し、脂肪摂取、特に動物性脂肪の増加です。1990年に総摂取カロリーの内に占める脂肪の割合が適切比率の最大限である25%を越えました。これらが糖尿病の発症に関係すると考えられています。脂肪摂取の増加がなぜ糖尿病を発症させるかの機序は不明な点もありますが、血糖を低下させる大事なホルモンであるインスリンの働きを低下させるという報告があります。また脂肪摂取の増加は前立腺ガン、乳ガン、大腸ガンの発症とも関係しています。現在は、容易に安価で外食できます。これらの外食とくにファースト・フードは脂肪含量が多く肥満症となりやすくなります。肥満といってもその性状をよく調べる必要があります。問題は内臓に増加する脂肪です。増加した内臓脂肪はインスリンの働きを抑制するホルモンを分泌し、糖尿病を惹起し、肝臓での中性脂肪の合成を促進し高中性脂肪血症をもたらす血圧を上昇させるホルモンの作用を高め高血圧を引き起こします。また肥大した脂肪細胞は血栓症を引き起こす物質や、炎症を惹起する物質をも分泌し、血管の炎症すなわち動脈硬化症を促進することがわかっています。内臓脂肪の量を正確に測定するにはCTスキャンの力を借ります。臍の高さで腹部の横断面のCT像を撮影し、腹腔の脂肪を

計算で求めます。これが100cm²以上あると内臓肥満とされます。腹部超音波検査で腹腔の脂肪量を推測する方法もあります。簡単にできるのはウエスト周囲径を測定することで、男性で85cm以上、女性で90cm以上を上半身肥満と判定します。先ほどのBMIの値は肥満でなくとも、内臓肥満と診断される人もいます。表に示す5項目中3つ以上があてはまれば、メタボリック症候群である可能性が高いことになります。従って、これらの人は内臓脂肪を減少させる必要があります。まずはカロリー制限ですが、それに加えて有酸素運動 (エアロビクス) を行います。有酸素運動とは陸上競技でいえば、短距離走ではなくジョッキングのような緩やかな運動で、脂肪を燃焼させるような運動です。短距離走は酸素を体に取り込まず、ブドウ糖を消費するような運動で脂肪を減少させるには向いていません。具体的には軽く汗ばむ程度の速度のウォーキング (50~60歳で脈拍数が1分間で100~120程度) を週3日ぐらいが勧められます。習慣を変えることは大変難しいことです。小児に時から、過食をしないように注意し、また運動不足にならないような教育が必要でしょう。現在小児の肥満も増加しています。この人たちが、このままの生活を成人に成るまで続けていくとメタボリック症候群を呈する人口はますます増加するでしょう。飽食と車社会の現代は小児期より国家規模で是正していかなければならないと思います。

表 メタボリック症候群の診断基準

1. ウエスト周囲径	男性: 85cm以上	女性: 90cm以上
2. 血圧	収縮期130mmHg以上	拡張期85mmHg以上
3. 中性脂肪値	150mg/dL以上	
4. 空腹時血糖値	110mg/dL以上	
5. HDLコレステロール値	40mg/dL未満	

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をご覧ください。
*受付時間8:00~11:00
*月に1度、保険証の提示をお願いいたします。

電話問い合わせおよび受付
直通 043-486-8111
夜間受付
直通 043-486-1151

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

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	佐藤	山本	佐藤	関谷	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	藤井	萩原	鈴木	交替制

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診		川居		佐藤	関谷	交替制

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

循環器科	月	火	水	木	金
初診・再診	林	檜作	林	林	富原・寺本

神経内科	月
初診・再診	榊原

外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	有田・小池	有田・趙	小池・榎目・井坂	有田・柏原・榎目	趙・井坂	交替制

整形外科	月	火	水	木	金	土
再診	南・茂手木	永原・小谷	南・根本	永原・茂手木	根本・小谷	交替制
初診 予約外再来	小谷	根本	茂手木	南	永原	
《側弯症外来》			南・小谷			

泌尿器科	月	火	水	木	金
初診・再診	東條	戸邊・東條	東條	五十嵐・東條	東條

眼科	月	水	金
初診・再診	柴	窪田	中山

*月・金曜日は午後の診察となります。
月・金曜日の受付時間13時~15時30分

呼吸器外科	月	火	水	木	金
初診・再診		守尾	深井	守尾	守尾

*守尾医師が常勤となりました。

脳神経外科	木
初診・再診	角南

*12月より開設いたしました。

耳鼻咽喉科	火
初診・再診	久満

*当番は火曜日の午後の診察となります。
受付時間13時~15時30分

~土曜日の外来診療について~

毎週土曜日、内科・外科・整形外科・小児科の外来診療をおこなっています。
受付時間は、平日同様8:00~11:00です。
担当する医師は交代制となりますので宜しくお願いいたします。

~時間外の外来診療について~

当院では365日内科・外科系の医師が休日・夜間の時間外救急診療をおこなっています。
急な怪我、体調不良等により受診を希望される場合、当院への受診歴の有無、症状を来院前にご連絡ください。(043-486-1151)より迅速な対応が可能です。担当する医師は交代制となりますので宜しくお願いいたします。

~年末年始の外来診療体制について~

年末年始の外来診療は下記の期間休診となります。
外来休診期間 12月29日(水)~1月3日(月)

上記の期間中は内科系、外科系の医師が時間外救急診療をおこなっています。
急な怪我・体調不良等により受診を希望される場合は、来院前に受診歴、症状をご連絡ください。(043-486-1151)。
担当する医師は交代制となりますのでよろしくお願いいたします。

「ボランティア体験」

11月17日、臼井西中学校の1年生5名がボランティア体験にやってきました。
ベテランナースにサポートされながら、ベットメイキング、患者さんの搬送、入浴介助など看護助手の仕事を体験しました。始めは慣れないことばかりに緊張や戸惑いの様子でしたが徐々に慣れ、真剣な中にも笑顔あふれる実習となりました。ご入院中の皆様から、子供や孫にあたる年代の生徒さん達が一生懸命に頑張っている姿を、暖かな眼差しで見守っていただいたことも、生徒さんにはすばらしい宝物になりました。
今回の体験が、人とふれあうことの喜びや、社会に貢献するきっかけになればと思います。



~腎臓病教室開催~

日時：12~1月の毎週木曜日
15:00~16:00

場所：6階ホール

内容：腎臓病について

問合先：043-486-1151 (代表)

事前申し込みは不要です。どなたでも参加可能です。



身も心も“ほっ”と温まる

「鍋料理」

栄養科 橋爪さな枝

厚生労働省「健康日本21」では、1日野菜摂取量350gを提唱。しかし50、60歳代を除き全ての世代で野菜不足、特に若い世代の野菜不足は深刻な状況……。

野菜をたっぷり食べられる調理法として、これからの寒い季節、鍋料理がおすすめ！
鍋定番の野菜、大根、白菜、ほうれん草、春菊などは冬が旬。おいしさも栄養量もアップ、ほうれん草のビタミンC量はなんと夏場の3倍。



野菜の優れたパワーは

1. 抗酸化力アップ

ほうれん草、春菊、人参などの色の濃い野菜がもつ、カロチノイド、ポリフェノールなどの色素成分やビタミンなどの豊富な抗酸化栄養素により疾病予防効果がある。

2. 免疫力アップ

薬味に使用する、生姜、にんにく、唐辛子などの匂い成分、硫黄化合物には免疫力を高める作用がある。体をぽかぽかと温め、風邪予防そしてダイエットにも効果的。

このような野菜パワーは、肉・魚・卵・豆腐などの良質たんぱく質との組合せで、さらに効果が高くなります。

寄せ鍋、おでん、牡蠣鍋、すき焼き……白いおいしい湯気が立ちのぼる鍋を家族や友人とわいわいと囲む楽しいひとときにストレスも発散。身も心もあたたかく、寒い冬を元気に乗り切りましょう。