

健康たうん

2023年7月

夏

Vol.79

ご自由にお持ちください

発行/社会医療法人 平成醫塾 編集/広報企画委員会

特集

メタボリックシンドロームとは

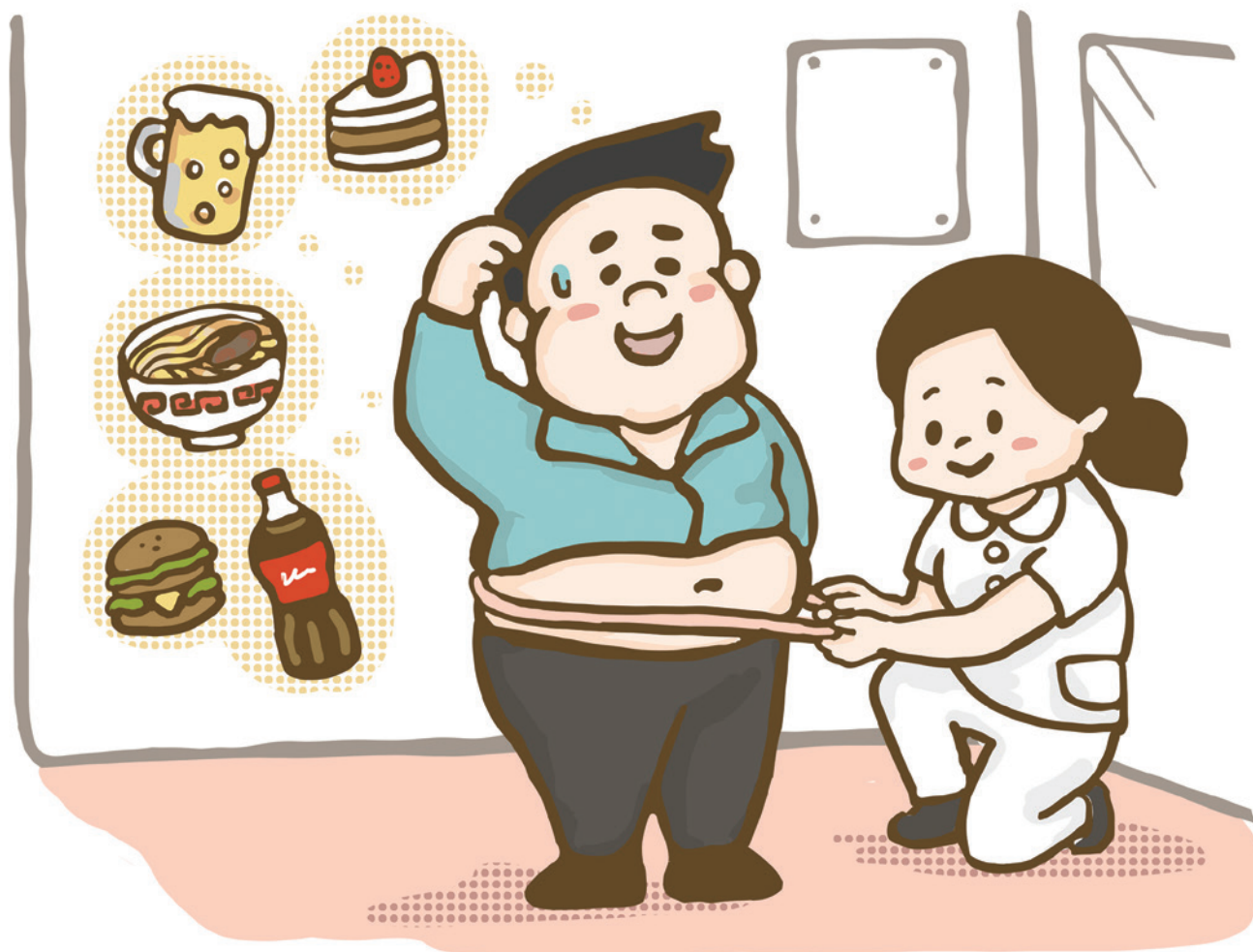
リハビリテーション お腹まわりを引き締めよう!

えいよう便り メタボリックシンドロームを予防しよう

ご存じですか? 当院でタダとく健診が受けられます

裏表紙

苦東倶楽部について



私たちは、医療サービスを通じ、地域社会に「安心・安全」を提供します。



社会医療法人 平成醫塾

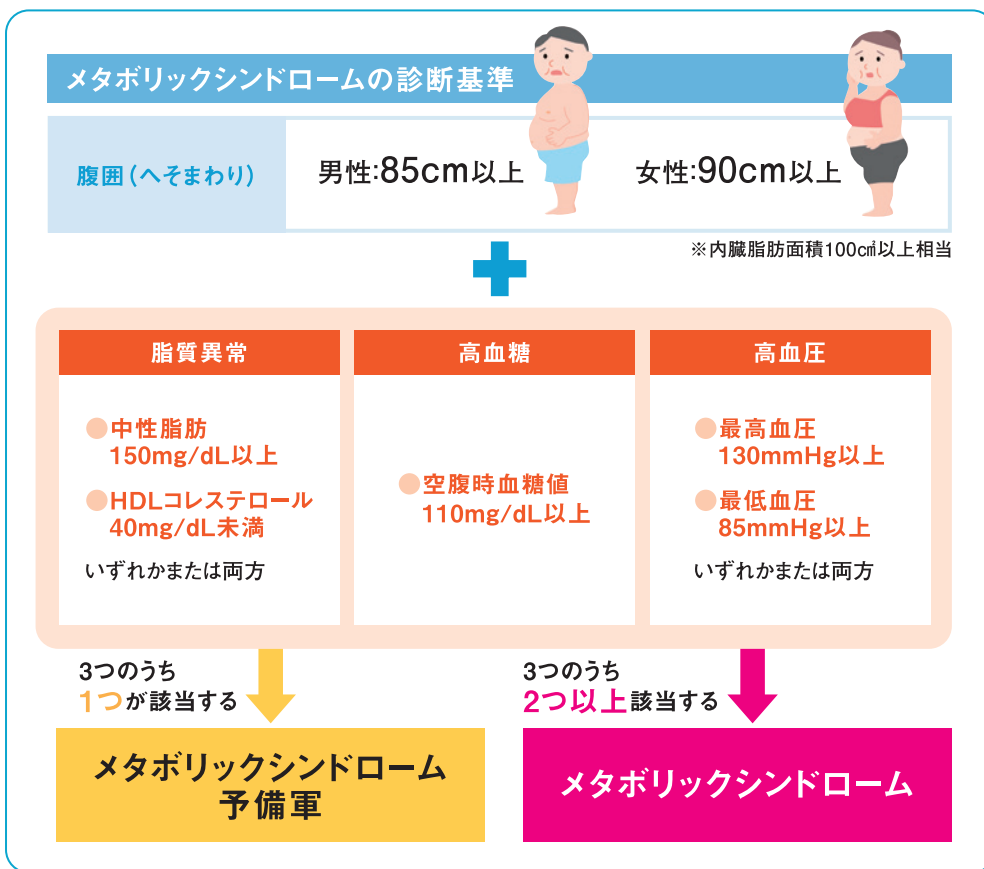
特集

メタボリックシンドロームとは

医局 医師 濱田 耕司

内臓脂肪の過剰な蓄積は、生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症）の発症を引き起こします。また、**脳卒中や心筋梗塞**といった動脈硬化性疾患の発症のリスクとなります。

過剰な内臓脂肪蓄積があり、かつ、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を併せ持った状態をメタボリックシンドロームと呼びます。日本では、2005年に日本内科学会などの8つの医学系の学会が合同してメタボリックシンドロームの診断基準が策定されました。（注：世界での統一基準ではありません）



我が国における診断基準は、ウエスト周囲長（へそ周りの腹囲）…男性85センチメートル以上、女性90センチメートル以上（可能な限り、腹部CT検査で内臓脂肪面積100平方センチメートル以上を確認）を必須とし、血圧高値（収縮期血圧130ミリメートルエイチジー以上、拡張期血圧85ミリメートルエイチジー以上のいずれかまたは両方）、血糖高値（空腹時血糖値110ミリグラム／デシリットル以上）、脂質異常（中性脂肪150ミリグラム／デシリットル以上、HDLコレステロール40ミリグラム／デシリットル未満のいずれかまたは両方）の3項目のうち2項目以上を満たすとメタボリックシンドロームと診断されます。



対策

メタボリックシンドローム(メタボ)は、内臓脂肪の蓄積が病態の根本原因のため、**内臓脂肪を軽減**することが治療の主目的であり、生活習慣(食事療法、運動療法)の改善が主体となります。

生活習慣の是正ではコントロールできない高血圧や糖尿病などの管理は、薬物療法を併用することになります。

運動療法に関しては、メタボの観点からはカロリー消費による脂肪を落とすことが目的となりますが、筋肉アップを図れるとなお脂肪燃焼の効率が高まります。



ただし、筋トレのような無酸素運動は人によっては難しいと思います。散歩だけでも運動療法になります。当院リハビリテーション部より、P4〜5にて腹筋を鍛える運動を紹介していますので参考にしてみてください。



食事療法に関しては、まずは現在の体重から3〜5%を減らすことを目指しましょう。3%体重を減らすことで、血圧、血糖値、脂質値が改善するといわれています。急な体重減少は逆に体の調子を悪くする可能性もあるため、2〜6カ月ほどの期間を目標にしてください。(注:メタボに該当しない、痩せている方が、血圧や血糖を落とすために体重を落とすのは危険です) 食事とカロリーについての記事を当院栄養科より紹介していますので、P6をご参照ください。



最後にご自身の健康管理のチェックに役立つ、「タダとく健診」のご案内(P7)をさせていただきます。対象者が限られています。対象であれば無料となるため、ご参照および健診受診をご検討ください。



お腹まわりを引き締めよう！

リハビリテーション部リーダー 理学療法士 笠山 雅史

「ぼっこりお腹を引き締めたい」という方に、腹筋を簡単に鍛える方法を紹介します。以下の写真の運動を、1日3回を目標に行いましょう。

立ったり歩いたり座ったりしている状態は「抗重力姿勢」といわれます。この時、腹筋は下に引っ張ろうとする重力に負けないように伸びた状態を保ちながら活動をしています。紹介した運動は腹筋が伸びた状態での運動になるため、抗重力姿勢において、お腹を引き締める効果が高まります。一方、仰向けから起き上がるような一般的な腹筋運動は、お腹が縮むような活動となるため、きつい割にお腹を引き締める効果は低いのです。

応用編も紹介します。お腹の横側を引き締める方法と、座った状態で鍛える方法です。いずれの運動も腹筋を意識しながら行うことが大切です。上半身を後ろへ反ら

しすぎると腰を痛める可能性もあるため、痛みが生じない範囲で行うようにしましょう。



お腹の横側を
引き締める
運動



座った状態で
鍛える運動





メタボリックシンドロームを 予防しよう

メタボリックシンドロームとは

内臓肥満に高血圧、脂質異常、高血糖などが合わさった状態のことをいいます。2型糖尿病、心臓病や脳卒中を引き起こしたり、非アルコール性脂肪肝、高尿酸血症、腎臓病、睡眠時無呼吸症候群といった病気にもつながります。

気になる数値の改善方法

■お腹が気になる方は…

体重を1kg減らすと腹囲は1cm減ります。体重を1kg減らすためには、7,000Kcalを消費する必要があります。1カ月で体重1kgを減らすためには、7,000Kcalを“**食べているものを控える**”または“**運動で消費する**”必要があります。

7,000Kcalを
30日で割ると
1日約230Kcal



板チョコ(50g)
1枚



どら焼き(90g)
1個



コーラ(500ml)
1本

または



ウォーキング(60分)

■血圧が高めな方は…

塩分を摂り過ぎていませんか？

野菜や果物に多く含まれているカリウムは体内の余分なナトリウムを排せつし、血圧を下げる効果があります。

野菜は
1日350g



5皿以上

果物は
1日200g



りんご1/2個 バナナ1本

お酒を飲み過ぎていませんか？

飲酒量が多いほど血圧が高くなります。週に2回は休肝日を作りましょう。

適量の目安
純アルコール換算

男性 20g以下
女性 10g以下



500ml缶(5%)
1本



350ml缶(7%)
1本

※純アルコール量20g目安

■HDLコレステロールが低めの方は…

主菜を1食1皿 食べましょう

肉、魚、卵、大豆製品など



有酸素運動を しましょう

ランニングや水泳など



禁煙をしましょう



■中性脂肪が気になる方は…

おやつ「つい食べてしまう」を防ぎましょう

- ・目のつくところに置かない
- ・冷蔵庫には食べる分だけ入れる
- ・食べるのに手のかかる果物にする



冷たいものとりすぎに注意!

冷たいものは甘さを感じにくいです。糖分が多いので成分表示をしっかりとチェックしましょう。



アイス
クリーム



コーラや
ジュース



缶コーヒー
(砂糖・
ミルク入り)

ご存知ですか？

当院でタダとく健診が受けられます

タダとく健診とは

苫小牧市で行っている特定健診とがん検診(当院では胃・肺・大腸のみ)を無料で受けられるお得な健診です。

健診の対象となる方

毎年4月1日時点で苫小牧市の国保に加入している方かつ年度内に40歳以上となる方で苫小牧市から受診券が届いた方

健診を受診できる期間

受診券に記載している有効期限内

当院の健診日 ※予約制

水曜日 14:00～ 金曜日 9:00～

健診内容により曜日が変わりますので、**お電話またはご来院してのご予約をお願いします。ご来院での予約の際は必ず市から届いた受診券をご持参ください。**

基本健診項目

項目	内容
診 察	身体診察・問診
	身体計測(身長・体重・腹囲)
	血圧測定(収縮期・拡張期)
血液検査	脂質 中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール
	肝機能 AST・ALT・γ-GT
	血糖 ヘモグロビンA1c
尿検査	尿たんぱく・尿糖

詳細健診(医師が必要と判断した場合のみ)

項目	内容
項 目	貧血検査
	心電図検査
	眼底検査
	腎機能検査(血清クレアチニン・推算GFR) ※医師の判断に関わらず全員に実施

がん健診項目(年度内40歳以上)

項目	内容
項 目	胃がん健診(バリウム・または内視鏡) ※内視鏡は50歳以上かつ偶数年齢のみ
	肺がん検診(胸部エックス線)
	大腸がん健診(便潜血検査2日法)

※その他、企業・個人健診も承ります。

(金額:税込)

Aコース	¥8,380	身長・体重・BMI・腹囲・視力・色覚・血圧測定・問診・聴力(オーディオ法)・尿(糖、蛋白)・胸部X-P・採血(貧血、肝機能、脂質、糖)・心電図
Bコース	¥5,500	身長・体重・BMI・腹囲・視力・色覚・血圧測定・問診・聴力(オーディオ法)・尿(糖、蛋白)・胸部X-P
オプション		胃カメラ(¥12,100)、胃部X-P(¥11,530)、眼底カメラ(¥740)、腫瘍マーカー(金額は項目数による) など

ご予約、またご不明点へのお問い合わせは、下記で受け付けております。

社会医療法人平成醫塾 苫小牧東病院 TEL 0144-55-8811

苫東倶楽部について

今回は、当院が開催している苫東倶楽部(とまとくらぶ)について、ご紹介します。

苫東倶楽部は、地域の皆さんが生き生きと暮らせるように、病院が持っているさまざまな情報を発信し、医療や介護に携わる専門スタッフと地域の皆さんが交流できる場所を作りたいとの想いから企画しました。

記念すべき1回目は、コロナ禍ではありましたが、感染対策を十分に行った上で、令和4年10月に、近隣の町内会館にて、当院の認知症認定看護師による、認知症についての講話、認知症予防の頭の体操を行いました。

その後も、毎月さまざまな町内会の皆さんにご協力をいただき、町内会館を中心に、管理栄養士によるフレイル予防、言語聴覚士による嚥下機能についての講話、糖尿病療養指導士による糖尿病の基礎知識などの講話、シルバーリハビリ指導士による体操も取り入れ、頭だけではなく、身体も動かす機会をつくってきました。

今までは、病院が持っている情報の発信や知識を地域の皆さんに還元できる機会はありませんでした。

今後は苫東倶楽部を通じて、さまざまな情報を発信し、交流していくことで、地域の皆さんの生活に寄り添い、長く住み慣れた自宅や地域での生活を続けることをお手伝いできればと考えています。



苫東倶楽部 × 苫小牧東病院
TOMAKOMAI HIGASHI HOSPITAL

地域の皆様がいそいそと暮らせるような情報発信、医療や介護に携わる専門スタッフと地域の皆様と交流できる憩いの場所です。ご興味・関心のある方であれば、年齢・性別問わずどなたでも参加できます。お気軽にご参加ください。

- 場所 東開文化交流サロン
- 日程 令和5年10月21日(土) 10:00~11:30
- 受付方法 予約制
- 対象者 地域住民
- 参加費無料

お願い
検温、マスク着用のご協力をお願いいたします。
※37.0度以上の方はお断りさせていただきます。

10月の催し
・認知症についての講話
・シルバーリハビリ体操
・頭のトレーニング

苫小牧東病院 0144-55-8811 地域連携室までお願いいたします!

今後は、8月、10月、12月、2月の開催を予定しています。

ご自由に参加できますので、興味がある方は、ぜひ参加をお待ちしております!!

お問い合わせは、**苫小牧東病院 地域連携室**までお願いいたします。

運営施設



苫小牧東病院

〒053-0054
苫小牧市明野新町5丁目1番30号
TEL(0144)55-8811 FAX(0144)55-8822
E-Mail:heiseizyuku@tomahigashihsp.or.jp



あびら追分クリニック

〒059-1911
勇払郡安平町追分本町1丁目43番地
TEL(0145)25-2531
FAX(0145)25-2239



苫小牧市明野地域包括支援センター
〒053-0054 苫小牧市明野新町5丁目2番4号
TEL(0144)53-4165 FAX(0144)53-4166

企業主導型保育事業 ペンギン保育園
〒053-0054 苫小牧市明野新町4丁目22番23号
TEL/FAX(0144)84-7670