



# Harmony

春

No.169

号

特集

## 生活習慣病を治す!防ぐ!

- 1 ● 痛くもかゆくもない生活習慣病ですが  
気かけるとこんないいことが
- 2 ● 楽しく食べて運動して時には  
薬も使って治療を継続
- 3 ● 生活習慣病の早期発見には  
健康診断を



病院の理念 | 私たちは"真に病院らしい病院"を目指します

病院の基本方針

私たちは生命の尊厳と人権を尊重し、地域の皆様に信頼される病院であるよう努めます。  
私たちは皆様に質の高い医療を提供するために知識・技術の向上に努めます。  
私たちは感性をみがき、感謝の気持ちを大切に、皆様と感動を共有できるよう努めます。

# 痛くもかゆくもない生活習

# 気にかけるとこん

生活習慣病とは「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群と定義されます。代表的なものは高血圧、糖尿病、脂質異常症が挙げられます。またこれらの疾患が複合し、内臓脂肪が蓄積した状態をメタボリックシンドロームと診断されます。これらの生活習慣病の厄介なところは痛くもかゆくもないことです。

そのためこの病気に気がついた時には、かなり病状が進行してしまっていたというケースも多いようです。

ではなぜ生活習慣病を放置するとよくないのでしょうか?それは動脈硬化が進行するためです。そうすると脳卒中や心筋梗塞など生命に関わる病気へ発展してしまうからです。日本では死亡者の約60%の方が生活習慣病が原因で亡くなっています。

## ● 毎日体重を計ってダイエット



では日常生活で出来ることは何でしょうか?食事療法や運動療法はとても大事なことです。皆さんは自分の標準体重を知っていますか?身長(m)×身長(m)×22が標準体重です。例えば、身長170cmの人の

場合の標準体重は $1.7(m) \times 1.7(m) \times 22 = 63.58\text{kg}$ となります。皆さんもぜひご自分の標準体重を計算してみてください。肥満があると内臓にある脂肪細胞が肥大化して、働きが正常でなくなり、動脈硬化を加速させる物質を分泌します。そうすると、高血圧、糖尿病、脂質異常症の更なる悪化を招きます。私が生活習慣病予防に毎日

行っている事があります。

それは「毎日体重を測定すること」です。これを行うだけで体重が約3kg減りました。毎日体重を測定することで視覚的に数字の変化を知ることが出来ますし、食べたものの振り返りも出来ます。

方法は簡単です。クリントエグゼクティブクリニックの黒田愛美医師が推奨している方法を紹介します。まず、毎日決まった時間に体重を計ってください。朝と夜の2回、同じ生活習慣のタイミングで計るようにしてください。計測に用いる体重計は、100g単位まで表示されるデジタル式のものがよいでしょう。体重を計測したら、数値を日付と一緒に記録してください。グラフにするとさらに変化が分かりやすいでしょう。自分の体重の変化を数字やグラフで知ることによって、ダイエットに対するモチベーションを高く保つことができます。また、増減の変化をグラフで表すことにより、日常の生活態度が見えてきます。食生活や生活習慣の見直しができるようになります。注意点は、計ることに慣れてしまうことです。ただ漫然と数値を記入するようになると要注意です。その数字から得る影響が薄れてしまうと、このダイエット法では効果が出せません。気持ちをリセットしてください。

計るだけで痩せるわけではなく、計ったことによる現実によってダイエットを頑張れる材料になると考えましょう。

## ● 今注目のサーチュイン遺伝子

では体重が減ることによってどのようなよいことがあるのでしょうか?国内の論文にてメタボリック症候群の患者さんが6ヶ月のライフスタイル改善で体重を3~5%落とすことで、血圧、血糖、脂質等が全て改善したという報告があります。また2011年には金沢医科大学、古家先生のグルー



# 慣病ですが ないいいことが



プが人間でもカロリー制限が長寿遺伝子であるサーチュイン遺伝子を活性化することを世界に先駆けて立証しました。この研究では、30代から60代の男性4人に1日に必要なエネルギー量からカロリーを25%制限した食生活を7週間続けてもらい、長寿遺伝子の活動状況を調べました。その結果、わずか3週間でも長寿遺伝子で作るサーチュイン酵素の量が1.4~4.6倍に増加し、7週間後では4.2~10倍も増加することが裏付けられたのです。



健康運動指導士と一緒にチェアピクスで運動不足を解消

また、最近の研究では、運動をすると長寿遺伝子が活性化することも明らかになっています。米国の研究では、食事制限でカロリーを12.5%カットし、運動で消費カロリーを12.5%増やすと、カロリーを25%制限したのと同じ効果があることが確かめられています。なお運動には、肥満を防ぎ、筋肉や骨を強くするだけでなく、免疫力を高める効果、がんのリスクを減らす効果、脳の働きを活発にして精神面にも良い影響を与えるなど、運動にはさまざまな効果があります。

食事は腹7~8分目ほどにしてさらに適度な運動を加えましょう。こうして、体重を少し落とすことで得られる効果は大きいと考えられます。そのため生活習慣病予防も含めて毎日体重を測定することから始めてみませんか。ただし、過度なダイエットや過激な運動は逆効果になります。カロリー制限を始めるときは、医師や糖尿病療養指導士、健康運動指導士などの専門家にご相談することをお勧めします。  
(内科部長 大森一慶)

## Topics

### サーチュイン遺伝子とは

サーチュイン遺伝子は「長寿遺伝子」「若返り遺伝子」とも呼ばれ、2000年に酵母の中から発見されました。その後の研究で、ヒトなら誰でも持っていることが分かっています。

この遺伝子が活性化されると、細胞内でエネルギー源を作り出す小器官「ミトコンドリア」が増えるとともに、細胞内の異常なたんぱく質や古くなったミトコンドリアが除去されて、細胞を若返らせます。

それに伴い、細胞を傷つける活性酸素の除去、細胞の修復、脂肪の燃焼、シミやシワの防止、動脈硬化や糖尿病の予防、さらには認知症、難聴などの予防といったさまざまな好影響もたらされます。まさに体を若返らせ、健康寿命を延ばす夢の遺伝子というわけです。そしてこの遺伝子の活性とカロリーの制限とが密接な関係にあるといわれています。ただし、サーチュイン遺伝子と長寿の関係を疑問視する声もあることは事実です。すべてが解明されたわけではありませんが、国内でもいくつかの研究機関で研究が進められています。



写真はイメージです

# 楽しく食べて運動して

# 時には薬も使って

## ● 1日に必要な栄養量を知りましょう

皆さん、おいしく、毎日の食事を食べていますか。現在の私達の食事は、1日3回が基本です。しかし、以前には、1日2回だった地域が多く、日本で3回食になったのは、20世紀前半とのことです。なぜ3回食になったのでしょうか。それは、栄養学的に最適の回数だからなのです。

食事は、人間が生命を維持し活動し成長するために必要な栄養素(糖質、タンパク質、脂肪など)を摂るための行為です。1日3回に分けて食べることで十分に必要量が摂れるのです。もちろん、食事には、味を楽しむ、コミュニケーションをとるなど、様々な目的もあります。

ところで、皆さんは1日に必要な栄養量をご存じでしょうか。1日当たりの適正なエネルギー量は、一般に男性では1,400~1,800kcal、女性では1,200~1,600kcalの範囲といわれています。具体的には、「卵1個、豆腐4分の1丁、肉80g程度、魚一切れ、牛乳200cc、主食として、米飯なら、150g3回」で、大体1,600kcalです。多くの方は、これ以上のカロリーを摂取していることでしょう。食べ過ぎは、よくないとわかっているにもかかわらず、なかなか節制はできません。また、自分にとって必要な栄養量の把握も難しいことです。

## ● 生活習慣病について知識を増やしましょう

生活習慣病は、食べ過ぎと運動不足の2つの生活習慣の問題が、病気の発症と進展に重要な役割を果たすことが明らかになっています。自分で生活習慣病についての知識を増やして、日常の生活態度の改善に努めることが大切です。自分が何もせずに良く効く薬だけに頼っては無理なのです。そこで当院では、専門医による通常

の外来や入院の診療に加えて、皆さんに生活習慣病に関する知識を増やし、無理のない食事管理の参考にしていただくために、糖尿病教室や健康づくり教室を開催しています。これらの教室では、医師、管理栄養士、看護師、薬剤師、臨床検査技師などがそれぞれ専門の立場から

大切な食事の指導はもちろん、疾患ごとの病態、治療方法などをお話しています。また毎回教室の最後には、当院の健康運動指導士が家庭で手軽にできる体操も紹介しています。そのほかに、毎年11月には、全国糖尿病週間にちなんで、食品のサンプルやわかりやすいパネルを用いて「糖尿病予防のための展示会」を開催しています。展示会の初日とその次の日には、栄養相談会や血糖・血圧・体脂肪測定などの簡単な健康チェックを無料で実施しており、毎回多くの方にご参加いただいています。



糖尿病教室のポスター



昨年の11月に開催した「糖尿病予防のための展示会」



# 治療を継続



当院の糖尿病専門医と糖尿病指導士

糖尿病に関する情報を掲載した「タンポポ通信」の発行も行っており、すでに230号を超えています。

## ● 治療は薬剤と生活習慣の改善の2本立てで

特に糖尿病については、「SGLT2阻害薬」や「インクレチン製剤」という画期的な新薬が登場し、治療成績は向上しました。一方、糖尿病は腎症・神経障害・網膜症の3大合併症と心筋梗塞や脳梗塞といった太い血管の障害を起こすのみならず、大腸・肝臓・膵臓のがんの発症を増やすこと、認知症の発症を増やすことも明らかになってきました。これらの予防も含めた最新の治療を行うために、薬物療法はもちろん、糖質の割合を考えた食事療法、有酸素運動の有効性を意識した運動療法など最新の知識を役立てながら、日々の診療にあたっていきたいと考えています。

## ● 多職種で構成されたチームで治療にあたります

当院では、糖尿病専門医3名、糖尿病療養指導士3名に加え、看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師などがチームを構成して、糖尿病に対する診療と療養指導を行っています。なお、糖尿病専門外来は火曜日

の午後のみですが、月・水・金・土の午前も糖尿病専門医が外来にて診察を行っています。どうぞ、ご心配な方はお気軽に受診してください。

また、生活習慣病は、症状がでにくい病気でもありますので、気がついたときには重症化してしまって、治療が困難ということも多くあります。そうならないためにも、毎年健康診断を受けて、早期発見に努めることをお勧めします。当院でも健康診断を実施しています。次ページに健診の案内を掲載していますので、ご参考になさってください。

糖尿病を含めた生活習慣病は食事や運動の影響が大きい疾患です。しかし、エネルギー摂取量のことを気にするあまり、本来楽しいはずの食事が、味気ないものになったり、運動が苦痛に感じるようになってしまったとしたら残念なことです。私達は、皆さんにいつまでも楽しく食べることのできる生活を送っていただけるよう最善の努力をいたします。

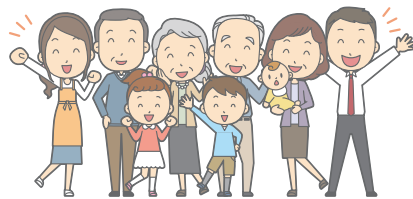


## 当院の日本糖尿病学会認定 糖尿病専門医

- 外来診察日  
真鍋康二 月・金・土  
荒木俊江 水・土  
大森一慶 月・火
- 糖尿病専門外来(予約制)  
火午後

# 生活習慣病の早期発見には 健康診断を

## Feature



生活習慣病は、これといった自覚症状がなくても年1回健康診断を受けることで、早期発見・早期治療が可能です。

当院でも受けていただくことができます。当院は、**完全予約制**にして一人ひとり丁寧に対応させていただいております。また、結果についてのフォローアップの充実を図り、精密検査・再検査が必要になった場合のご案内も行っています。ぜひ定期的に健康診断を受けていただき、日々の健康づくりにお役立てください。

### 当院で実施している健康診断

- 特定健診                      ○協会けんぽ健診
- 企業健診                      ○個人健診
- 岡山市・早島町検診

### お申し込みから結果の通知までの流れ

#### 1. 健診日と健診コースの決定

当院の健診は**完全予約制**です。受付またはお電話にて希望する健診の内容と希望日をお伝えください。

#### 2. 内容の確認

「特定健診」の方は医療保険者から配付される「特定健康診査受診券」を事前に確認させていただきますので、窓口にご持参いただき、予約日を決定します。「協会けんぽ健診」「企業健診」の方は、事業所の担当者を通じて申し込みをしてください。

「個人健診」は健診する項目を事前に電話又はFAXで確認させていただきます。

「岡山市・早島町検診」は必要書類を窓口にご持参いただき、予約日を決定します。

#### 3. 健診当日

ご予約時間までに、当院総合受付へお越しください。ご予約時間から健診を開始します。健診の内容によって前日夜からの絶食が必要です。(事前にご確認下さい)健診を受けやすい軽い服装でおいで下さい。

#### 4. 結果

健診結果は約1週間を目安にご指定先へお送りいたします。

健診結果のご不明な点等は健診担当まで、お問い合わせください。

健診結果に要精査、要治療の案内があった場合は、精密検査をお勧めします。

### ● 特定健診について

高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満(内臓脂肪型肥満)が原因であることがわかってきました。

平成20年4月より健診によって生活習慣病やその予備群の人を見つけ出して、改善と予防に向けた支援を行う特定健診がはじまりました。

#### 特定健診の対象者

- ・協会けんぽ・組合健保・共済組合・国保などの医療保険に加入している被保険者(本人)と被扶養者(家族)
- ・40歳から74歳までのすべての方

#### 健診当日ご持参いただく品

- ・健康手帳、健康保険証、特定健診受診券、健康診査カード、後期高齢者医療保険証(後期高齢者のみ)など

### お問い合わせ

料金や詳細については、お電話で当院健診担当係までお気軽にお問い合わせください。**完全予約制**を実施しております。ご予約は下記の連絡先までお電話ください。

電話：086-282-5311(代) FAX：086-282-5345  
お問い合わせ・予約受付時間：9:00～17:00

重井医学研究所附属病院 健診担当係  
健診日：月・火・水・金・土曜日  
健診時間：9:00～11:00 14:00～16:00

1

終了しました  
平成27年度の公開講座が

公開講座「すこやかに生きるために（その31）」が2月27日の第8回で平成27年度の最終回を迎えました。平成26年度は、新病棟建築の関係で手狭な病院の多目的ルームを使って行っておりましたが、27年度は新築と同時に行われたリニューアル工事によって新しくなった研究所3階の講義室に帰ってきました。会場も広くなり、声が聞き取りにくいと不評だった音響設備も一新し、ちょっとカッコイイ「ワイヤレスマイクヘッドセット」も導入し、プロジェクターも天吊りの新しいものに更新して皆さまをお迎えした結果、年間708名もの方のご参加がありました。これは、全8回制になってから最多の参加人数を更新した前回はさらに上回り、全10回制の時代を含めても歴代2番目の参加人数でした。今年度もまた魅力的な講座を



ご用意し、皆さまをお待ちいたしております。平成28年度の公開講座「すこやかに生きるために（その32）」もご期待下さい！

2

慢性腎臓病予防の  
ための展示会を開催

3月10日（毎年3月第2木曜日）の「世界腎臓デー」にちなみ、この日を中心に全国各地で多彩な啓発の催し物が、開催されました。

当院でも3月4日（金）から12日（土）まで病院1階エレベーターホール前で、慢性腎臓病を予防する食生活の参考にしていただけるようにと「慢性腎臓病予防のための展示会 あなたの腎臓は大丈夫？～減塩生活を始めよう～」を開催しました。3月4日と5日には、血圧・体脂肪・血糖・血管年齢などの測定や尿の検査を無料で実施しました。受診にこられた方やお見舞いの方が多数



受けられたようです。このような展示会をとおして、皆さまの食事の改善にお役に立てますよう、毎回趣向を凝らして開催していきます。

● お勧めの本を紹介

真鍋副院長が山陽新聞夕刊「読書三昧」のコーナーに毎月1回登場しています。この「読書三昧」は、岡山県内に在住している医療・福祉・財界・学問・マスコミなど各界で活躍中の5人の方々が交代で、お勧めの本を紹介する欄です。真鍋副院長のお勧めの本は、4月まで月1回火曜日に掲載されます。



● 新しい医療器具を考案

当院外科部長の櫻間教文医師と岡山大学大学院医歯薬学総合



研究科の大原利章助教が開発した血液透析用カフ型カテーテルの「留置位置事前設定器具」が、3月12日付けの山陽新聞の経済面に紹介されました。この器具を使用することにより、正確にカテーテル留置が可能になるといいます。器具の製造は、岡山県内のハイテク企業が請け負い、産学官連携で早期の実用化を目指しています。

● フルマラソンで上位入賞

2月の末に行われた2016そうじゃ吉備路マラソンのフルマラソン男子A組の部（50歳以上の部）で放射線部高野主任（現しげい病院放射線部副技師長）が5位入賞を達成しました。表彰台に立つ姿が名前と共に翌日の山陽新聞に掲載されました。



3

当院の職員が立て続けに地元新聞に登場



# 予 定 表 外 来 診 察

Outpatient care schedule

- 受付時間** 8:30～12:00 (再診の方は、再来受付機にて午前8時より受け付けています)  
13:30～17:00
- 診察時間** 9:00～  
14:00～ 予約専門外来は13:30から
- 休診日** 木曜・日曜・祝日  
(夜間や休日の急病の場合は、あらかじめ電話で対応可能かどうかのお問い合わせをお願いいたします)

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	糖尿病・肝臓 (生活習慣病)	真鍋 康二 (総・肝・糖) 大森 一慶 (総・糖)	大森 一慶 (総・糖・腎)	荒木 俊江 (総・糖) 池田 弘 (肝)	休 診	真鍋 康二 (総・肝・糖) 荒木 俊江 (総・糖)
		腎臓	福島 正樹 (腎)(紹介・初診のみ)	—	福島 正樹 (腎)		福島 正樹 (腎)
	消化器	藤本さおり (総・消)	西山 仁樹 (消)	岡 優子 (総・消)	岡 優子 (総・消)		藤本／岡 (総・消)
	★総:総合内科 腎:腎臓 肝:肝臓 糖:糖尿病 消:消化器 ★健診は、西山仁樹(月・火・水・金・土)が担当しています						
午後	一般外来	交代医師	交代医師	交代医師	休 診	交代医師	交代医師
	専門外来 (予約)	(肝臓・ 生活習慣病) 池田 弘	(糖尿病) 真鍋 康二 荒木 俊江	—		—	—
名誉院長外来	午前	—	腎臓・内科一般 瀧 正史	—	休 診	—	—
小児科	午前	瀧 正史 虫明 亨祐	虫明 亨祐 今村 昌司	虫明 亨祐 今村 昌司	休 診	虫明 亨祐 川田 珠理	瀧 正史 虫明 亨祐
	午後	交代診療 予防接種	交代診療 予防接種	交代診療 予防接種		交代診療 予防接種	
小児療育	午前 完全予約制	今村 昌司	川田 珠理	川田 珠理		今村 昌司	今村 昌司
	午後 完全予約制	今村 昌司	川田 珠理	赤池 / 川田		今村 / 川田	今村 昌司
★小児療育は初診の方は完全予約制(火曜・水曜午前中)です。予め電話での予約をお願いします。 他の曜日に来院されてもお帰りいただく場合がございます。ご了承下さいますようお願いいたします。							
外科	午前	櫻間 教文	平松 聡	平松 聡	休 診	平松 聡	平松 聡
ダイアライ シスアクセス 専門外来	午前	櫻間 教文	櫻間 教文	櫻間 教文		櫻間 教文	櫻間 教文
★ダイアライシスアクセス専門外来は、完全予約制です。予め電話での予約をお願いします。 ★時間外でも可能な限り対応いたします。電話でお問い合わせ下さい。							
泌尿器科 (予約)	午後	—	—	—	休 診	岡山大学	—
皮膚科	午後	—	太田 知子	太田 知子	休 診	—	—
眼科	午後	第4月曜日 岡山大学	—	—	休 診	—	—

## 表 紙 に つ い て

今号の表紙に当院の健康運動指導士に登場してもらいました。当院の健康運動指導士は、糖尿病などの教育入院患者さんに運動面での指導や、健康教室では運動実演指導で、一人ひとりの健康づくりをサポートさせて頂いております。今後はさらに幅広く、外来透析の患者さんや生活習慣病の予防・改善、体力の維持・向上など、皆さまの健康づくりにお役に立てるよう様々な場面で活躍していきたいと思っております。

## I n f o r m a t i o n



重井医学研究所附属病院  
〒701-0202 岡山市南区山田 2117  
TEL 086-282-5311 / FAX 086-282-5345  
<http://www.shigei.or.jp/smrh/>



関 連 施 設  
しげい病院  
重井医学研究所附属病院  
重井医学研究所  
岡山しげい訪問看護ステーション  
岡山しげい居宅介護支援事業所

倉敷しげい訪問看護ステーション  
倉敷しげい居宅介護支援事業所  
重井薬用植物園  
倉敷昆虫館  
健康増進施設 はあもにい倉敷