



生活習慣病



伝 心 医

R 3 年 4 月
第 2 2 号

ひらざわ内科ハートクリニック

かかりつけ医に定期受診している
ので、健診は受けなくてもよいで
すか？

かかりつけ医での検査は、すでにか
かっている病気の治療や経過をみるため
のものとなります。また健診では、まだ
かかっていない病気を含めた健康を
チェックするものですので、目的が異な
るため、健診を受けていただいたほうが
よいかと思えます。

健診にも種類があり、その中の特定健
診は、メタボリックシンドロームに着目
した健診です。特定健診の結果から、生
活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣
の改善による生活習慣病の予防効果が多
く期待できる方に対して、専門スタッフ
(保健師・管理栄養士など)が生活習慣
を見直すサポートをする保健指導もあり
ます。

また、受診の際に健診結果を持参して
いただくと今後の診療の参考となりま
す。当院でも健診可能(一部除外)であ
るため、ご予約お待ちしております。

主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール 中瓶1本 500mL	清酒 1合 180mL	ウイスキー ブランデー ダブル 60mL	焼酎(35度) 1合 180mL	ワイン 1杯 120mL
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

厚生労働省【健康日本21】目標値一覧より

脂肪肝について

一昔前までは「脂肪肝は肝炎や肝硬変に侵攻しない」という認識がありました。しかし近年、**飲酒のない人の脂肪肝を非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD ナッフルディ)** といい、その一部は**非アルコール性脂肪性肝炎 (NASH ナッシュ)** という、肝臓に中性脂肪が溜まった状態であり、肝硬変、肝がんを発症しやすくなり、2型糖尿病や心血管疾患などの発症にも影響するとわかり近年注目されています。脂肪肝といわれたら軽く考えずに原因となる過食や運動不足、肥満などを解消するように努めましょう。



脂肪肝のスクリーニングは、超音波検査で肝臓に脂肪が蓄積しているかを調べます。

★脂肪肝は、肥満やメタボリックシンドロームの影響が肝臓に特に強く表れておこる病気と言えます。ですから、その予防・治療にはまず肥満・メタボリックシンドロームに該当する場合はそれを解消することです。

生活改善ポイント

体重や腹囲の測定・記録することで目標・達成を評価できます。腹囲 1 cm、体重 1 kg を減らそうとすると 7000 kcal に相当します。リバウンドしにくい減量は 1 kg/月 であるので、**1 日あたり約 230 kcal 分** を食事や運動で減らすようにこころがけてみてください。

運動

日常生活で体を動かしましょう。歩数計で 1 日 8000 ~ 10000 歩を目標にすると内臓脂肪の減少に効果的です。

例えば・・・

- ① 買い物や徒歩でする。退勤後、少し歩いてから車に乗る。
- ② エレベーターやエスカレーターをやめ、階段を使う。
- ③ 週末にウォーキングをする。
- ④ 家事をこまめにする。

食事

- ① 1 日 3 食を規則正しく。朝食はしっかり、夕食は軽めに。
- ② 肉類より魚類を選び、野菜のおかずをたっぷり取る。
- ③ 揚げ物、外食の回数を減らす。
- ④ 晩酌をする場合は、酒量や回数を減らす。週に 2 日の休肝日をつくる。

【風邪の症状でご来院する患者様へのお願い】

下記の方は、**直接クリニック建物内に入らず**

一旦、**お車やご自宅から当院へお電話ください** ☎0776-35-8822

- 熱のある方 (≥37.5℃)
- 咳や鼻水、喉の痛み、倦怠感等の風邪症状のある方
- 新型コロナウイルス感染症の濃厚接触が疑われる方

※診察までの間、お車での待機をお願いすることがあります。ご了承ください

禁煙をはじめませんか？

ニコチン依存症の強さは麻薬と同じくらい？！

依存症とは、あるものをやめようと思っても強い渴望があり、やめられなくなった状態を言います。喫煙者は、タバコの成分であるニコチンによってニコチン依存症になっています。ニコチン依存症になるのは、喫煙を開始して約7秒でニコチンが作用し、イライラ解消が実感されるため、脳で喫煙がよいものだとして認識されてしまうからです。ニコチン依存症は、アルコールや覚せい剤を上回っています。そのため、やめたくてもなかなか困難となります。

自力で禁煙できる方は20人に1人ほどです。それくらい依存症から抜け出すことは困難を要します。禁煙外来で無理なく禁煙されることをお勧めいたします。

ニコチンの依存性

使用者が依存症になる割合

ニコチン > ヘロイン > コカイン > アルコール > カフェイン

依存症になった人の禁断症状の強さ

アルコール > ヘロイン > ニコチン > コカイン > カフェイン

依存症の人がやめる難しさの度合い

【コカイン=ヘロイン=アルコール=ニコチン】 > カフェイン

薬物による超過死亡

ニコチン > アルコール > 【コカイン=ヘロイン】 > カフェイン

Royal College of Physicians: Nicotine Addiction in Britain: A Report of the Tobacco Advisory Group of the Royal College of Physicians, 2000

ニコチンは
コカインと同じ
くらいやめる
のが難しい

※禁煙外来をご希望の方は、スタッフまでお声かけ下さい (初回の禁煙外来は、平日の午前中となります)

心からご冥福をお祈りいたします。

確かに植物の寿命は悠久で、老木でも挿し木をし環境を整えればいつまでも生き続けることができます。人は残念ながら、たとえiPS細胞を駆使したとしても個体としての死からは逃れることはできません。その代わり生きる情報を遺伝子として子孫に託し、言葉で語り継ぎ、「死」を見せることで「生」を意識させ、何百万年も命を紡いできました。その命を紡ぐまさを、その現場に立つことこそが在宅医療の最も根っこであること

ですが、今年ほどそれが身に染みて感じられた花見はありませんでした。

通院されている方はご存知かと思いますが、昨年10月より当院は在宅診療を始めました。在宅診療の場合、在宅で最期の看取りまでをご希望される方も多いのですが、実はこの花見の前日当院で最初の在宅看取りをさせていただきました。患者さんは、私が小さい頃からお世話になったご近所の方で、自分の足で立てる間は仕事場に立ちたいという思いが強く、入院治療を拒まれ在宅診療を選択されました。入院と違い、点滴をしたり、酸素を投与したり、痰を取ってあげたりという医療行為は十分にできませんでしたが、仕事場から漂う慣れ親しんだオイルの匂いといつまでも傍にいてほしいと願う家族に見守られた最期でした。

皆さんは毎年訪れるお花見スポットをお持ちだろうか？私

の場合、足羽神社のしだれ桜がそれです。樹齢350年を超える老木は、その枝を添木に支えられながらも、いかにも悠然と毎年見事な花を咲かせます。

“年々歳々花相似たり、歳々年々人同じからず”

自然の悠久さと人生の儚さを憂えたこの唐詩の一節は有名ですが、今年ほどそれが身に染みて感じられた花見はありませんでした。

院長ブログ「一語一笑

(いちごいちえ)

「命を紡いでいくこと」



院長
平澤元朗先生