





メタボチェックリスト

下記の項目の中でいくつに当てはまるかご自身でチェックしてみましょう。多くの項目に当てはまる場合はメタボリックシンドロームあるいはそれに続いて起こる糖尿病などになりやすいので、注意が必要です。

- 1 身長から考えて体重過多である 
- 2 夜食、間食をよく食べる
- 3 漬物など塩辛いものをよく食べる
- 4 唐揚げなど油ものをよく食べる
- 5 和菓子など甘いものをよく食べる
- 6 野菜はあまり食べない 
- 7 飲酒量が多い 
- 8 タバコを吸う 
- 9 ストレスが溜まりやすい
- 10 運動不足になっている



ふるさとの森「カンナ燃ゆ」
青々と茂った木々と燃ゆるようなカンナの、鮮やかな色彩のコントラストが訪れる人の目を楽しませています。



附属病院中庭「あじさい」



ふるさとの森「闇の光に輝く緑」

K-style

川崎医科大学附属病院 広報誌

vol.47

【特集】メタボリックシンドローム

- 部門紹介 薬剤部
- 緑内障について
- 病院の疑問解消!あれこれ
- 連携医療機関のご案内
- イベントのご案内・次号予告

公開講座・セミナーに参加ください

メタボリックシンドローム

糖尿病・代謝・内分泌内科

からのアドバイス

川崎医科大学附属病院 糖尿病・代謝・内分泌内科 部長 金藤 秀明



「何故、怖い?メタボリックシンドローム」

メタボリックシンドロームとは、ウエスト周囲径の増大(内臓脂肪の蓄積)を有する上で、脂質異常症、高血圧、高血糖などを有する病態を示します。メタボリックシンドロームの患者さんは、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などの心血管イベントを引き起こす可能性が高く、その危険因子の管理が重要です。特に、体重、血圧、脂質、血糖のコントロールは極めて重要であり、そのためには夜食、間食を控える、塩分を控える、油物を控える、タバコを控える、ストレスを溜めないようにする、適度な運動を行うなどの生活習慣が重要です。またこれらの疾患は、自覚症状が出現しにくい場合が多いので、定期的に血液検査などを受けることも重要です。また、もし健康診断などにて何らかの異常が指摘された場合には、その結果をうまく活用し、放置しないようにすることが必要です。特にメタボリックシンドロームから糖尿病に移行することが多く、糖尿病患者数は急増しています。糖尿病は自覚症状がなくても見えないところで合併症が進行しているため注意が必要です。糖尿病細小血管合併症(網膜症、腎症、神経障害)および動脈硬化性疾患(虚血性心疾患、脳血管障害、閉塞性動脈硬化症)の発症、進展を阻止して、健康な人と変わらない日常生活の質を維持し、寿命の確保、特に健康寿命の確保が重要です。当院では、血液、尿検査は言うまでもありませんが、内臓脂肪などを測定する InBody と呼ばれる機器も設置しています。外来にて数分程度で終わる簡単な検査でもあり、適宜実施しています。

栄養部からのアドバイス

川崎医科大学附属病院 栄養部 糖尿病病態栄養専門管理栄養士 倉恒 ひろみ

「食事と運動でメタボを防ごう」

食事は健康づくりの基本となります。日頃からエネルギーの摂り過ぎがないか見直しましょう。

① 食事バランスを整えましょう

① 主食(ごはん、パン、麺など一品)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品から一品)、副菜(野菜二品程度)とし、主食や主菜の重複を避けましょう。

② 食べ方改善で脱メタボを

① 野菜から食べましょう
野菜から食べることで主食などの食べ過ぎを防ぎ、食物繊維がコレステロールの体内への吸収を抑えてくれます。

② 腹八分目を心がける

満腹まで食べると結果的に食べ過ぎに繋がり、内臓脂肪の蓄積を促します。

③ よく噛んで食べましょう

よく言われる一口30回を目標によく噛んで食べましょう。脳が満腹感を感じるまでには数10分かかりますので食べ過ぎを防ぐことができます。

④ 夕食は遅くならないようにする

夜はエネルギー代謝が低下し、食べたものが内臓脂肪として蓄積されやすくなります。

⑤ 物足りない時には、低エネルギー食材を

きのこ・海藻類・こんにやくなどはエネルギーが少なく食物繊維も豊富です。食物繊維は水分で体積が大きくなり、満腹感が得られやすくなります。今の時期には刺身こんにやく、芽かぶ、焼きのこ、ところんなどがお勧めです。



内臓脂肪は運動で減少します。体を動かすと、筋肉が鍛えられ安静時の消費エネルギーが上がりやすくなります。

① 車は駐車場の遠いところから始めましょう

① 車は駐車場の遠いところから始める。

② 買い物は徒歩か自転車です。

② 買い物は徒歩か自転車です。食材の買い過ぎも防げます。

③ 掃除の回数を増やしてみる。

③ 掃除の回数を増やしてみる。

④ テレビや読書しながらながらストレッチをしてみる。

④ テレビや読書しながらながらストレッチをしてみる。



一番良いのは早歩きです。食後20分以上が目標です。できることから今すぐに始めてみましょう。自宅での食事・運動の評価は体重確認です。体重は毎日測って、標準体重に近づけるよう頑張ってみましょう。

メタボリックシンドロームの診断基準

- 項目1 **腹部肥満**
ウエストサイズ
男性85cm以上 女性90cm以上
- 項目2 **中性脂肪値・HDLコレステロール値**
中性脂肪値 150mg/dl以上
HDLコレステロール値 40mg/dl未満
- 項目3 **血圧**
収縮期血圧(最高血圧) 130mmHg以上
拡張期血圧(最低血圧) 85mmHg以上
- 項目4 **血糖値**
空腹時血糖値 110mg/dl以上

【診断基準の説明】

項目1を満たした上で、項目2~4の中で2つ以上を満たす場合に、メタボリック症候群と診断しています。メタボリックシンドロームに当てはまるかどうかご自身でチェックしてみましょう。

薬剤部のご紹介



薬剤部スタッフ
(前列中央が玉井部長)

薬剤部の仕事についてご紹介いたします。

薬剤師はただお薬を準備し、患者さんに説明して手渡すという印象をお持ちの方も多いと思います。実際にはお薬カウンターや病室で薬の説明をする時にお目にかかる程度かもしれません。

お薬が患者さんの手に渡るまでには、お薬の量や飲み合わせが問題ないか、患者さんの腎臓や肝臓の状態に適した量になっているかを薬剤師がチェックしています。

近年は、飲み方が複雑であり、副作用や飲み合わせに注意が必要なお薬が増えてきました。

より患者さんに適した薬物治療が行われるように医療スタッフと協力しながら薬剤師が全力でサポートしています。お薬のことでご心配なことがあれば、遠慮なくお問合わせください。

PROFILE
薬剤部のホームページはこちら
詳細はホームページをご覧ください。
<https://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/dept/111.php>

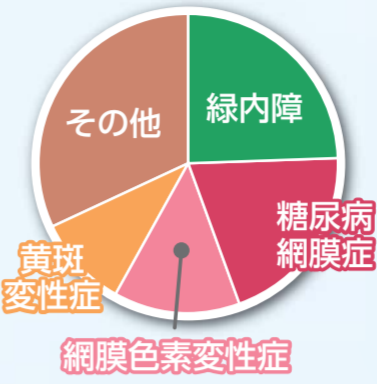




40歳以上の20人に1人は緑内障

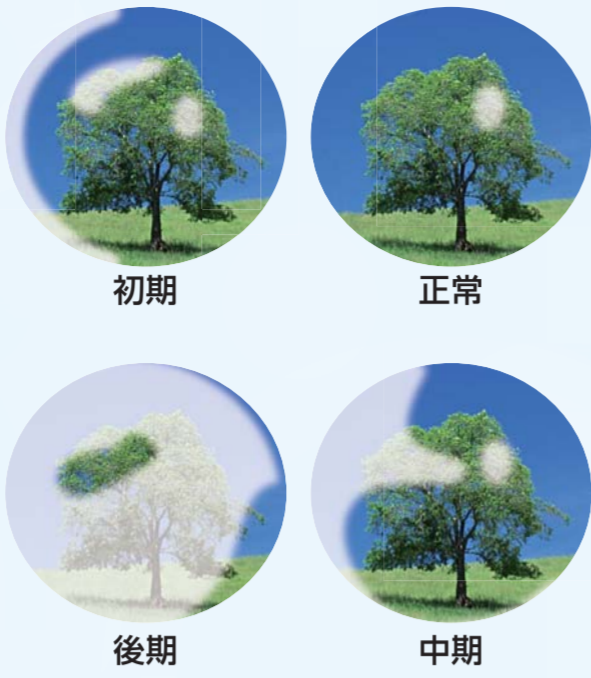
緑内障は現在、我が国における失明原因の第1位を占めており、非常に多い疾患です。日本緑内障学会で行った疫学調査によると、40歳以上の緑内障有病率は5%、つまり40歳以上の『20人に1人』が緑内障で、またその割合は年齢とともに増加していき、70歳以上では『7〜8人に1人』が緑内障であることがわかりました。そして、これらの患者さんの約90%の人が未治療であることも判明しました。

日本人の視覚障害の原因疾患



厚生労働省 難治性疾患克服研究事業
我が国における視覚障害の現状、
2007より作成

緑内障による視野障害



まず緑内障を発症すると視野障害が起こります。視野とは、片方の目で正面を向いてまっすぐ前方を見つめた時に見える上下左右の範囲のことです。緑内障によって視野狭窄（視野が狭くなる）、視野欠損（部分的に見えない）が徐々に進行していきます。はじめは見えない部分はずかかな範囲で、中心部から離れた位置なので、自覚症状がほとんどありません。

一般には鼻側の上のあたりから視野が段々と狭くなり、症状が進むと中心部分に見えない範囲が広がっていきます。視野障害は視神経が障害されることで起こります。

緑内障の検査

緑内障の検査で、一般的によく行われているのは「眼圧」の検査です。しかし、日本人では眼圧が正常である緑内障が多いとされていますので、眼圧の検査だけでなく、眼底（視神経乳頭や網膜）の検査、時に視野検査を施行し、総合的に診断を行います。当院では患者さんに比較的負担の少ない無散瞳（瞳を広げない）で撮影できる眼底カメラや光干渉断層計（OCT）を使用して検査を行うことができます。

しかし無散瞳で行える検査はスクリーニングの役割が大きいので、詳しく病状を把握する場合には、やはり散瞳（瞳を広げる）での検査が必要となります。また、視野検査は予約制であり、当日に行うことはできませんので、患者さんにはその点をご理解のうえ、ご協力して頂くようお願い申し上げます。



光干渉断層計(OCT)



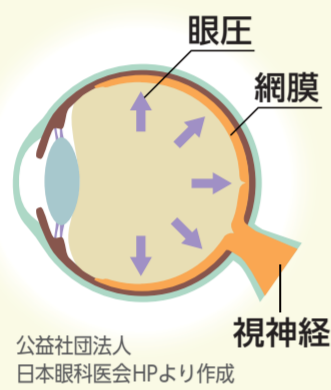
眼底カメラ

緑内障の治療

緑内障は、一般的に「治らない病気」と言われます。確かに一度見えなくなってしまう視力や視野が、再び見えるようになることはありませんが、眼圧を下げることで緑内障の進行スピードを緩徐にすることができ、可能性が示唆されています。つまり、緑内障治療は見え方を改善するものではなく、現在残されている視機能を守り、人生の最後まで何とか自活できるようにすることが目的と言えます。治療の手段としては、目薬やレーザー治療や手術があり、これらの治療により眼圧を下げます。緑内障の病型や重症度により、治療や管理方法が異なりますので、緑内障と診断された場合は主治医とよく相談して頂くことをお勧めいたします。

眼圧とは

眼圧とは「目の中の圧力」、つまり「目の硬さ」のことを言います。目の中で一定量の水（房水）が作られ、それと同じ量



公益社団法人 日本眼科医会HPより作成

が目から流れ出ていくことで、眼圧は一定に保たれています。目の中で作られる房水の量が増えたり、流れ出る量が減ると眼圧は上がり、逆の場合には眼圧は下がります。

連携医療機関のご案内

産婦人科
小児科
形成外科
美容外科
内科
麻酔科
精神科

三宅医院

当院は産科主体の診療所ですが、産科小児科のみならず、「全ての女性にHappinessを」の合言葉のもと、不妊治療、形成外科、関連施設として歯科、婦人科・乳腺外科・内科眼科を開業し、診療科の充実を図ってきました。当グループでは各科医師、看護師、助産師に加え種々の専門職、薬剤師、管理栄養士、検査技師、臨床心理士などが患者様にとって最善の医療を提供するためチーム医療を行っております。また、産前産後の母体ケアだけではなくご家族へのサポートを行い、出産を通じ家族の絆が深まりより良い人生を送っていただけるようお手伝いさせていただきます。

所在地 〒701-0204 岡山市南区大福369-8
お問合わせ ☎ 086-282-5100(代)
FAX 086-281-3033
E-mail info@miyakeclinic.com
HP http://www.miyakeclinic.com
診察時間 各科で異なりますので、HPをご覧ください。
休診日 日曜日、祝日
(生殖医療センターは完全予約制で日曜日の診察あり)



■ 初診について
初診の方はお電話からのご予約をお願い致しております。
(予約受付時間 9:00~18:00)

■ インターネット予約
携帯電話やパソコンを通じて簡単な操作でどこからでも診察のご予約ができます。
※形成外科・心理カウンセリングのご予約はお電話をお願いします。

■ 携帯電話からのご予約
右記のQRコードもしくは下記URLよりご予約頂けます。
https://www.miyakeclinic-yoyaku.com



院長 三宅 仁先生

病院の疑問解消！あれこれ
治療の妨げになる不安や心配を聞いて欲しいけど...

Case 1: 入院することになったけど、入院費が高額にならないかしら...
Case 2: 父親が退院することになったが、家で介護できるか心配...

まずは、医療福祉相談室にご相談ください。

相談があって...
一緒に解決していきましょう！

医療ソーシャルワーカー

Q1 入院しています。医療費の支払いなど心配しています。だれかに相談できますか？
A 高額療養費制度について医療ソーシャルワーカーが対応させていただきます。

Q2 退院後、家族だけの介護では自信が無いのですが？
A 退院後の様々な生活不安について、介護保険などの利用を行い、在宅サービスなどの利用について支援をしています(デイサービス、ホームヘルパーなど)。

【医療福祉相談室】

患者さんが安心して治療に専念できるよう治療や療養の妨げとなる生活上の不安、心配など問題を患者さんや家族の方々と共に考え、解決へのお手伝いをしています。

■ 相談内容

経済問題、退院・社会復帰、心理・社会的問題、受診・受療、認知症・がん相談など

■ 相談受付時間・場所

相談時間	月曜日～金曜日	9:00～17:00
	土曜日	9:00～12:30
場所	本館2階 患者診療支援センター内	

- ・医療ソーシャルワーカーが対応いたします。
- ・日曜日・祝日はお休みです。
- ・できるだけ予約を取ってお越しください。(お急ぎの場合はこの限りではありません)

■ お問合わせ

TEL (086)464-1568(直通)
TEL (086)462-1111(代表) 内線22616

イベントのご案内

7月 2日 土曜日
肝臓病メタボ教室
美味しく食べて、楽しく動いて、**脱メタボ!!!**

日時 平成28年7月2日(土) 10:00~13:00
参加費有
事前申込有

場所 附属病院10階栄養指導室
および健診センター
2階病院玄関前

集合対象参加費
当院受診中の方
会費:800円+
集団栄養指導として240円

申込み・お問合わせ
栄養部 086-464-1172
詳細ホームページ
http://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/kenkokyousitu/03.php

8月 20日 土曜日
糖尿病サタデーセミナー
～調理実習～

日時 平成28年8月20日(土) 10:00~14:30
参加費有
事前申込有

場所 川崎医療福祉大学
東ウイング3階調理実習室

対象 当院受診中
糖尿病、糖尿病予備軍の方

申込み 参加費 1,000円(テキスト・試食費)
腎尿路・血液・糖尿病センター診察室

お問合わせ
栄養部 086-464-1172
詳細ホームページ
http://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/kenkokyousitu/05.php

9月 10日 土曜日
平成28年度 第2回 川崎医療短期大学 公開講座
乳がんの発見から治療まで

日時 平成28年9月10日(土) 10:00~12:00
参加無料
事前申込有

場所 川崎医療短期大学
体育館101教室

対象 一般

申込み・お問合わせ
川崎医療短期大学 公開講座係
086-464-1032
詳細ホームページ
http://www.kawasaki-m.ac.jp/c/kouza/kouza.html

10月 8日 土曜日
平成28年度 川崎学園祭 医学講演会
身近な心臓病
～予防の対策と治療方法を知りましょう～

日時 平成28年10月8日(土) 13:30~15:00
参加無料
事前申込不要

場所 川崎医科大学
現代医学教育博物館3階講堂

対象 一般

お問合わせ
川崎医科大学附属病院病院長庶務課
086-464-1164
詳細ホームページ
http://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/document/20161008.pdf

次号予告

Main めまい

【診療科紹介】小児科

- ・NSTの活動について
- ・病院の疑問解消！あれこれ
- ・連携医療機関のご案内
- ・イベントのご案内 ・次号予告

掲載内容は予告無く変更される場合があります。ご了承ください。