

みつい便り 第18号

玉野三井病院 岡山県玉野市玉3-2-1

TEL: 0863-31-4187 FAX: 0863-23-2084

URL: <http://www.harenet.ne.jp/tamano-mitsui-hp/>

E-mail: mitsuihp@mes.co.jp

発行平成18年8月1日

「メタボリックシンドローム」とは？

内科医長 藤原 隆行

最近話題に上がっている「メタボリックシンドローム」という言葉、どこかで目にしたか聞いたかされた方も多いのではないのでしょうか？今回はこの「メタボリックシンドローム」について、お話してみたいと思います。

「メタボリックシンドローム」とは、2005年4月に、日本のみならず世界的に発表された、疾患概念を表す言葉で、その診断基準は以下の通りです。

＜必須項目＞

腹部肥満（内臓脂肪蓄積）

ウエスト周囲径……………男性85cm以上

女性90cm以上

＜上記に加えて以下のうちから二項目以上＞

境界型糖尿病……………空腹時血糖110mg/dl以上

軽度高血圧……………収縮期血圧130mmHg以上・拡張期血圧85mmHg以上

軽度高脂血症……………中性脂肪150mg/dl以上・善玉コレステロール40mg/dl未満

内臓脂肪蓄積を示す腹部肥満を必須項目として、境界型糖尿病、軽度高血圧、軽度高脂血症の三つのうちから二つ以上を合わせ持つ状態のことを「メタボリックシンドローム」といいます。この「メタボリックシンドローム」であるということは、「動脈硬化性の疾患に大変かかりやすい状態である」ということです。つまりそれぞれの疾患を合わせ持つことで、脳梗塞や心筋梗塞などの病気にかかる危険性が飛躍的に高くなることを示しているのです。ある報告によると、その危険度は危険因子を持たない人の30倍に及ぶというほどです。

ではなぜ、最近この「メタボリックシンドローム」という言葉が注目され出したのでしょうか？それは日本をはじめとする先進国だけでなく、アジア、特に中国などでも



過栄養と運動不足を背景に、動脈硬化性の疾患が増加の一途をたどる中で、予防対策を重視しようとする動きが世界的に高まった為なのです。また、動脈硬化は、**糖尿病**、**高血圧**、**高脂血症**など生活習慣病の予備軍の段階で、すでに進行がはじまることが明らかとなっています。したがって、生活習慣病予備軍としての「メタボリックシンドローム」の診断・治療をしようという動きが出ているのです。

さて、ここでいう「動脈硬化性の疾患」とは具体的にどのようなものがあるのでしょうか？それは、**脳梗塞**や**心筋梗塞**のように著しく生活の質を落とす、もしくは死に至る病気のことを指します。**狭心症**や**閉塞性動脈硬化症**などもありますし、先日元首相が亡くなる原因となった**虚血性腸疾患**も動脈硬化が原因です。

このような「メタボリックシンドローム」の主たる治療は、腹部肥満（内臓脂肪）の軽減です。蓄積した内臓脂肪を減少させる為には、運動不足の解消と健全な生活習慣を維持することが重要です。適度な有酸素運動を習慣づけ、喫煙も避ける、間食もほどほどにして、偏食のない、適度な糖分の食事を腹八分目ほどいただく健全な食生活、生活習慣の維持こそが基本の治療となります。

「健全な食生活、生活習慣の維持」誘惑の多い現代社会ではまさに「言うは易く行^いうは難^{やす}し^{おこな}」ではありますが、「メタボリックシンドローム」という言葉が生まれた背景には、予防医学としての大きな意味も込められているのです。

ただ、最近の話題としては、「メタボリックシンドローム」の診断基準のウエスト周囲径の是非が問われていることがあります。マスコミ各社も実は85cmであるとか、80cmであるとか様々に論議がなされており、研究者の間でもまだ確立されていないのが実状です。しかし、内臓脂肪の蓄積は健康に良くないことは明らかですので、単にウエスト周囲径に一喜一憂することなく、正確な内臓脂肪量を測定する必要があります。当院では、現在の動脈硬化を評価する「**頸動脈エコー**」や内臓脂肪の量が測定できる精密な「**CTスキャン**」もそろっておりますので、気になる方はどうぞお気軽にご相談ください。

皆様が健康的に生活なさいますよう、われわれスタッフ一同、心を込めてお手伝いさせていただきたいと存じております。何か気になることや、もっと詳しくお知りになりたいことなどがございましたら、どうぞご遠慮なくお尋ねください。

患者様の権利について

私たちは患者様の権利を尊重し、信頼関係を築き患者様中心のあたたかい医療の実践に努めます。

1. 患者様の意思を尊重し満足され医療を提供いたします。
2. 治療の説明を受け、選択や拒否ができるように致します。
3. プライバシーを尊重いたします。

病院理念

1. 21世紀における最も大切な人間の生活の質を向上させる医療を分担する。
2. 患者様に優しい医療、インフォームドコンセントを重視した医療を提供する。
3. 全職員が医療人としての使命感と誇りを持った医療を心掛ける。

VIOシステムについて

—早期胃癌も内視鏡的手術可能に—

副院長 三宅 三喜男

このたび当院にて採用された高周波手術装置 ERBE 社の VIO システムについてご説明いたします。この機械は、手術に使用する切開並びに凝固（止血）のための装置であります。この装置では、切開凝固機能に関して細かい設定が可能になっています。臓器並びに術式に最適な切開凝固機能を選択し、的確で安全な手術の実施を可能にします。

特に今回、VIO システム導入の最大の眼目は、ESD（内視鏡的粘膜下層剥離術）を安全で的確に施行する場合に、なくてはならない装置ということでした。ドイツ ERBE 社で開発された内視鏡的切開機能「エンドカット」が、EST（内視鏡的乳頭切開術）や EMR（内視鏡的粘膜切除術）並びに ESD に必要な機能であります。これにより ESD を的確に行えるようになったため、早期胃癌は開腹手術ではなく、内視鏡的に切除することが可能となりました。当院でも既に 3 人の患者さんに施行しております。今後は積極的に症例を増やしていきたいと考えております。



リハビリ装置更新

自動間欠牽引装置

ワンタッチ式脇装具採用の牽引ベッド付の 2 人用ユニットタイプで頸椎と腰椎の牽引治療が同時に行えるものです。

オルソトラック OL-2000 (OG GIKEN)

チルトテーブル

電動昇降機構を備えたチルトテーブルです。チルトテーブルは臥床者の初期の起立に際し、不快感を与えることなく徐々に起立姿勢に順応させるため、また立位練習等に使用されます。

UA-501 (OG GIKEN)



給食室便り

管理栄養士 大山 和子

当院では入院生活のなかで、少しでも季節を感じていただきたく、食事に行事食を取り入れるように工夫をしております。

七夕の日には、徳島産の鮎を塩焼きにしてお出ししました。梅雨の晴れ間に、彦星を織姫の願いと皆様の祈りが届くように短冊を横に添えてみました。その短冊に、患者様の中には一言書き添えた方もおられました。

7月7日 七夕の日のメニューです。

- ・ 鮎の塩焼
付け合せ（白菜のレモン和え、茸の炒め物）
 - ・ 厚揚げと枝豆の煮物
 - ・ 冷やしそうめん汁
 - ・ 七夕デザート
 - ・ 漬物
- | | | |
|----------|---------|----|
| ** エネルギー | 850Kcal | ** |
| ** たんぱく質 | 39g | ** |
| ** 脂質 | 41g | ** |
| ** 塩分 | 9.7g | ** |



生ごみ処理装置

生ごみ処理装置を設置いたしました。厨房から出る生ごみ、残飯類を微生物の力を利用し、発酵・分解後、おもに水分等に変化して処理するという画期的なものです。



献血バス来院

6月23日(金曜日)13:00~16:00に献血バスがやってきました。受付48人、そのうち400ml献血は19人、200ml献血は19人でした。皆様の暖かいご協力ありがとうございました。

