

吉田病院外来 ガイド

糖尿病・生活習慣病センター特集

今号では当院の糖尿病・生活習慣病センターの紹介と、近年急速に増加し注目を集めている“メタボリックシンドローム”について特集します！！

**生活習慣の改善でメタボリックシンドローム予防を!!
早期発見・早期治療で重度化防止を!!**

メタボリックシンドロームとはどんなものなのでしょうか？

平成8年、その原因に生活習慣が大きく関係していることから厚生省（現在の厚生労働省）はそれまでの“成人病”に変わる病名として“生活習慣病”を提唱しました。その主な原因としては、◆塩分の取り過ぎ◆偏った食生活◆肥満◆喫煙◆過度の飲酒◆運動不足◆ストレスなどが挙げられます。また、遺伝や環境の影響も大きいようです。

その中でも、注目すべきは内臓脂肪の蓄積です。生活習慣病である高血圧症・脂質代謝異常症・糖尿病・肥満症などの疾病の重積がこの内臓脂肪の蓄積によって引き起こされた状態こそが、メタボリックシンドロームなのです。メタボリックシンドロームを放置していると、危険因子となって動脈硬化性疾患を引き起こしてしまいます。そしてやがては心筋梗塞・脳卒中を患い、死に至る危険性があるのです。

まずは、生活習慣の見直しが第一です！！すでにメタボリックシンドロームである方も、そうでない方も、生活習慣の改善によって発症を防止・減少させ、早期発見・早期治療で症状の重度化を防ぎましょう。

日本人のメタボリックシンドローム診断基準

必須項目

ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$ 女性 $\geq 90\text{cm}$

※内臓脂肪面積は男女共に $\geq 100\text{cm}^2$

プラス
+

**4項目中
2項目以上**

血圧 $\geq 130/85\text{mmHg}$
空腹時血糖 $\geq 110\text{mg/dl}$
脂質 中性脂肪 $\geq 150\text{mg/dl}$
HDL (善玉) コレステロール $< 40\text{mg/dl}$

※または、投薬治療中の方

さて、みなさんは大丈夫でしょうか?!



◆2・3ページ目では糖尿病・生活習慣病センター長である岩島 保法先生に当センターでのメタボリックシンドローム対策についてお話を伺いました!!



吉田病院の理念

医療の主人公は患者さま、
生活者のみなさまです。

わたくしたちは、
一、みなさまにわかりやすい説明と必要な情報を提供し、同意に基づく医療を進めます。
一、みなさまの人格、プライバシーを尊重します。
一、みなさまにまごころをこめて、親切に接します。
一、みなさまに必要な医療を地域と連携して提供します。
一、みなさまにより良い医療を提供できるように、自らを磨きます。
一、みなさまの健康増進のために、全力を尽くします。

糖尿病・生活習慣病センター

担当医師

岩島 保法 医師

岡田 瑞穂 医師

※診察日の詳細は4項目のシフト表をご覧ください

診療時間

月曜日～金曜日 午前中 (8:30～12:30)

土曜日 8:30～13:00



メタボリックシンドローム対策に、国は莫大な予算を組んでいます。これからメタボ対策は国が行う予防医療の主要事業として動いていく予定です。

1項目では近年注目を集める“メタボリックシンドローム”について簡単に触れましたが、ここでは糖尿病・生活習慣病センター長である岩島 保法先生に専門的なお話を伺いました。

Q1

改めまして“メタボリックシンドローム”とは、いったいどのような病態を意味しているのでしょうか？

A1

メタボリックシンドロームは動脈硬化性疾患予防のための疾患概念です。その上流には過栄養と運動不足による内臓脂肪の蓄積があり、生活習慣病である糖尿病・脂質代謝異常症（高中性脂肪・低HDLコレステロール血症）・高血圧症などの疾患が一個人に集積する複合型リスク症候群といえます。

現在、心血管病の発症を抑制・改善することは世界的な関心事となっています。また、内臓脂肪の蓄積に起因する「肥満症」とほぼ同一と考えられるメタボリックシンドロームは、心血管病の対策として重要視され「肥満症の病態が一步進んだ状態」とも考えられています。

Q2

メタボリックシンドロームを診断するにあたって、どのような検査が必要ですか？

A2

具体的な検査には、胴回りの計測、CT検査によるFAT SCAN（内臓脂肪測定）、採血などがあります。また、1項目に診断基準を示していますのでチェックしてみてください。

FAT SCANで示された、赤色部分が内臓脂肪、ピンク色部分が皮下脂肪です!!



Q3

メタボリックシンドロームと診断されると、具体的にはどのような治療が必要となりますか？

A3

メタボリックシンドロームの最重要要因である内臓脂肪型肥満は、医学的な見地で減量治療の必要な肥満症です。その9割に合併症が認められ、残りの1割もそのまま放置すると合併症が発症すると予測されています。また、過剰に蓄積した内臓脂肪からは生活習慣病を発症・憎悪させる生理活性物質（アディポサイトカイン）が多量に分泌されます。そこで、当院の生活習慣病センターでは食事療法や栄養指導など個々の疾患に対する治療・指導はもとより、これらの疾患の上流に位置する共通の原因「内臓脂肪型肥満」に対して現体重の5～10%程度の減量をすべき必要性について指導しています。

Q4

『メタボリックシンドロームには生活習慣の改善が必要』といっても、自宅にいながら自分ひとりで生活習慣の改善や治療を続けることはなかなか容易ではないと思うのですが…。

A4

一般にメタボリックシンドロームは無症状のことが多く、治療の要である食事療法を中心とした減量にはかなりの困難を伴います。悪しき生活習慣の改善には、病気そのものの十分な理解が動機づけとして必要です。減量し、それを維持していけるかどうかは、個々人の自己管理能力が大きな要因となります。自ら

が自分の主治医となって、悪しき生活習慣を排除していかなければ良好な治療結果は得られないのです!!
当院の糖尿病・生活習慣病センターでも可能な限りのサポートをしていきますので、みなさん諦めずに続けていきましょう!!

Q5

最後にひとことメッセージをお願いします!!

A5

「肥満は万病のもと」です!!



岩島 保法

糖尿病・生活習慣病センター長
担当科/糖尿病・生活習慣病センター、内科

旭川医科大学 医学部・卒 医学博士
日本内科学会認定内科医、日本糖尿病学会認定医・指導医、
日本病態栄養学会評議員、日本病態栄養学会認定NSTコーディネーター

相羽宣弔氏

連載 第2回
スペインへ

世界の旅



前回お話しした通り、10数年前に妻を亡くした。恥ずかしながら居なくなって初めてその偉大さと存在の大きさに気が付いたのだった。そこで私は、家族の絆を深めようと思い、また気分転換も兼ねて、平成7年12月二人の子供と初めて海外旅行に出掛けたのだ。スペインのアルハンブラとアンダルシアの旅であった。

バルセロナでは白いゴリラを見に動物園に行くが、生憎シエスタ（昼寝の時間）で閉門中、近くのピカソ美術館に行くにも方角すら解らない…。タクシーも見あたらず、途方に暮れてしまった。

暫くしてパトカーが通り掛ったので話をかけるが、言葉が通じない。困ったあげく、ガイドブックの写真を指差すと警察官はにっこり。親切にもパトカーに乗せてくれて観光客で混雑する美術館の玄関に横付けしてもらったのだが…パトカーを下りた時だった、一斉に周囲の視線を浴びバツが悪かったのは忘れられない思い出である。

● 相羽 宣弔氏（あいば のぶとし） 64歳 ●

上湧別町生まれ。中学校教員を経て公立高校教員として教鞭を揮う。平成15年3月美瑛高校長を退職後、現在江別市で年金生活。趣味の弓道や旅行を楽しんでいます。

外来診療担当医師シフト表

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---------------|-----------------------|------------------------|--------|----------|---------------|--------------|-------------------------|-------|
| 午 前 | 一般・専門 外 来 | 1診 | 外科) 工藤 | 外科) 工藤 | 外科) 工藤 | 外科) 工藤 | 外科) 工藤 | (工 藤) |
| | | 2診 | 武 田 | 呼吸) 大崎 | 武 田 | 武 田 | 呼吸) 豊嶋 | (武 田) |
| | | 3診 | 平 井 | 馬 場 | 平 井 | 馬 場 | 平 井 | (平 井) |
| | 4診 | 呼吸) 渋 川・ 佐々木 (高) | 鈴 木 | 横 田 | 整形) 井上 | 循環) 小倉・中川 | (馬 場) (横 田) (井 上) | |
| | 5診 | 整形) 井上 | 整形) 加藤 | 整形) 井上 | ラベンダー) 佐久川 | 整形) 井上 | | |
| | 10診 | 横 田 | | 鈴 木 | | 横 田 | | |
| | 眼 科 | 6診 | | | | 旭川医大 | | |
| | | 7診 | 岩 島 | 岩 島 | 岩 島 | 岩 島 | 岩 島 | (岩 島) |
| | 糖尿病・ 生活習慣病 センター | 8診 | 岡 田 | 岡 田 | 岡 田 | 岡 田 | 岡 田 | (岡 田) |
| | | 1診 | 長谷部 | 後 藤 | 長谷部 | 後 藤 | 長谷部 | (長谷部) |
| 肝 臓 病 センター | 2診 | 後 藤 | 紀 野 | | 長谷部 | 後 藤 | (後 藤) (富 永) | |
| | 漢方外来 | | | | 村主(予約制) | | | |
| 午 後 | 一般内科 (前半) | 渡 | 岡 田 | 横 田 | 岩 島 | 武 田 | | |
| | 一般内科 (後半) | 石 黒 | 鈴 木 | (長谷部・後藤) | 鈴 木 | 鈴 木 | | |
| | 漢方外来 | | | | 村主(予約制) | | | |
| 後 | 整形外来 | 井 上 | ★加 藤 | 井 上 | 井 上 | 井 上 | | |
| | 外科外来 | 工 藤 | 工 藤 | 工 藤 | 工 藤 | 工 藤 | | |



※各医師の都合により診察日・時間等の変更がある場合がございますので、どうかご了承下さい
(受診の際は事前にお問い合わせ下さい)
※土曜日の診察医師は交代制となっております

※出張医は赤文字で記載しております
※★印の整形外来 加藤医師は16時までの診察となります
※上記のシフト表は平成19年7月20日現在のものです



医療法人慶友会 吉田病院

内科・循環器科・呼吸器科・消化器科・外科・整形外科
歯科・口腔外科・リハビリテーション科・放射線科・眼科

月・木 8:30~19:00 (時間が変更になりました)
火・水・金 8:30~18:00
土・日 8:30~13:00

旭川市四条西四丁目 TEL (0166) 25-1115
<http://www.keiyukai-group.com>

