

【ご挨拶】
糖尿病・甲状腺疾患・高血圧症などに関する知識とお知らせを新聞にして皆様に配布しています。皆様の病状が好転いたしますことを、心より願っております。

院長 則武 昌之

今月の特集

メタボリックシンドローム

“おなかポッコリ”が脳梗塞・心筋梗塞を誘発する！中高年の男性の半数が危険！ 軽い異常の重なり合いで動脈硬化が進展！女性でも5人に1人

内臓脂肪の蓄積に高血糖・高脂血症・高血圧が加わると、たとえそれぞれは深刻でなくても脳梗塞や心筋梗塞などに進行するとされており、メタボリックシンドロームと呼ばれています。健常者に比べて3～30倍以上も脳梗塞や心筋梗塞が増加すると言われています。厚生労働省がこの5月に発表した国民健康・栄養調査で本邦成人のメタボリックシンドロームの有病者が約1300万人と推定されることを発表しました。さらに「予備軍」を呈する者は1400万人程度と推定され、両方を加えると男性では40歳以上の半数、女性でも5人に1人が該当します。

「メタボリックシンドローム」の診断は？

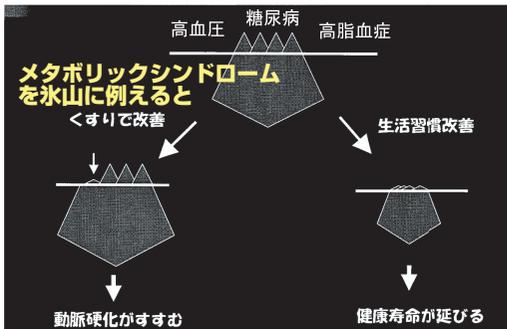
- へそ周り（ウエスト）が男性85cm、女性90cmの基準を上回っている人で、
- ①高脂血症（HDLコレステロール40mg/dl未満または中性脂肪150mg/dl以上）
 - ②高血圧（収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上）
 - ③高血糖（空腹時血糖110mg/dl以上）

の3つうち2つ以上にあたる場合をメタボリックシンドロームと診断。1つ以上であれば予備軍と定義しています。

対策は？ちょっとした運動習慣で動脈硬化を防止しよう！

高脂血症・高血圧・高血糖の3つの異常は偶然に同時に出現したものではありません。根本にある内臓肥満を治療することによってこれらの3つの異常も正常化に向かい、結果として動脈硬化（脳梗塞・心筋梗塞）を防ぐことが出来るといわれています。対策としては薬を飲むことよりも生活習慣の改善の方が重要です。

週に2回以上30分以上の運動習慣がある人は明らかにメタボリックシンドロームが少ないことが今回の検討でも明らかになっています。バランスよい食事を心がけ、職場のひとつ前の駅から歩いたりエレベーターを使わずに歩くことが効果があるので、生活習慣を少しだけ変えることで効果があるとされています。厚生労働省も「原因となる不健康な生活習慣を改善するには適度な運動とバランスの良い食事・禁煙が大切。それでも駄目ならクスリを！」とのコメントを出しています。



糖尿病患者のための生命保険

糖尿病のために生命保険には入れなかったりしたことはありませんか？

時々患者さんから生命保険の相談を受けることがあります。糖尿病協会の雑誌「さかえ」で大同生命から「糖尿病・高血圧用定期保険」という商品が出ていることを知りました。他の保険会社の一般の保険でも糖尿病であることを告知して保険に入ることができる場合がありますが、以下の点でこの保険の方が有利のようです。

- ①契約期間が終了後に保険の更新が可能である。
 - ②血糖値により保険料が決まっているので大体の保険料を事前に把握することができる
 - ③糖尿病に限定しているので通常商品に割増料金をつけるよりは割安になっている
- 詳しいことを知りたい方は大同生命まで連絡してください。

健康に関するニュース

「血がさらさらに」とインチキで寝具販売して逮捕！

医師の資格がないのに高齢者に血液検査をして「血がさらさらになる」とうそをついて寝具を売りつけたとして京都府警が容疑者二人を逮捕しました。二人は150人以上に訪問販売していたとみられています。皆さんも気をつけてくださいね。

「祈りは病気に効くか？」

見知らぬ人に「良くなります様に」との祈ってもらうことによって疾患が軽くなったり手術の結果が良くなったりするという検討が行われ、アメリカの心臓学会誌に掲載されました。残念ながら今回の検討では効果は認められませんでした。友人や親戚などの親しい人の祈りにはまだ議論の余地があるとのこと。

冬眠ホルモンを発見！

哺乳類の冬眠を促し、体温が低下しても死なないように体内の調節をする冬眠ホルモンを日本人研究者が発見しました。研究が進めば低温療法や長期の宇宙旅行への応用も考えられそうです。また冬眠する動物は寿命が長いと言われており、これらとの関連で病気や老化予防に役立つかもしれません。



休診のお知らせ

7月18日と19日は学会のため休診といたします。
ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

発行日：2006年6月1日 発行責任者：医療法人社団 憩樹会 則武内科クリニック 院長 則武 昌之

皆さんはゴールデンウィークはいかがでしたか？私は奥只見湖（銀山湖）で釣りをしましたが、2日間やって全くのぼうずでした。5人で行って誰も一回もあたりすらありませんでした。また雪が多くて山菜も残念ながら採れませんでしたので、帰りに沢山買って帰ってきました。雪の照り返しが強くて日焼けだけはもらってきました。