

# なんじゃもんじゃ

## メタボリック



総合診療部長  
山田 誠史

今年の4月より40-74歳の方々を対象とした新しい健診として特定健診が導入されました。これはメタボ健診とも呼ばれ、メタボリックシンドローム該当者、または予備軍と判定された方に対して特定保健指導を義務付けることになっていきます。そこで今回はメタボリックシンドロームに  
関して少し書いてみようと思います。

新聞、雑誌等でご存知の方も多いと思いますが、メタボリックシンドローム(メタボ)とは内臓脂肪蓄積型肥満に高血糖、高血圧、脂質異常のうち2項目以上を合併した状態のことを言い、2005年4月に日本における診断基準が発表されました。ではなぜメタボが問題なのでしょう。最近の研究で、肥満、高血圧、高血糖、高脂血症の危険因子を2つ持つ人はまったく持たない人に比べ、心臓病の危険が6倍近くに、3つ持つ人は36倍にもなると報告されています。また生活習慣病は日本の死因別死亡割合の3%以上を占めており、今後人口の高齢化に伴いさらに増加するものと思われています。

### メタボリックシンドロームの診断基準

#### 必須項目

内臓脂肪蓄積  
ウエスト周囲径 男性 $\geq 85$  cm  
女性 $\geq 90$  cm  
(内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100$  cm<sup>2</sup>)



#### 選択項目

これらの項目のうち2項目以上

高トリグリセライド血症  $\geq 150$  mg/dL  
かつ/または  
低HDLコレステロール血症  $< 40$  mg/dL  
収縮期(最大) 血圧  $\geq 130$  mmHg  
かつ/または  
拡張期(最小) 血圧  $\geq 85$  mmHg  
空腹時高血糖  $\geq 110$  mg/dL

生活習慣病は読んで字のごとく生活習慣に起因する疾病のことであり、その発症には食生活やライフスタイルが大きくかかわっています。不規則な生活習慣が、内臓脂肪型肥満をきたし、それが引き金となって高血糖、高血圧、脂質異常を起します。それが進展することによって脳卒中、心筋梗塞、糖尿病合併症などを発症す

ると考えられています。つまり、動脈硬化性疾患の危険因子は偶然に重なるのではなくその基礎に「内臓脂肪型肥満」があるということなのです。したがってメタボの基準では、腹囲が大きいたが必須項目となっています。

### 〈腹囲について〉

日本での腹囲は、病気と関連する内臓脂肪の量がCTにおいて100 cm<sup>2</sup>以上を基準としています。そのため皮下脂肪の多い女性ではそのぶん男性より5 cm大きく設定されています。ただこの必須項目の腹囲については議論も多く(かくいう筆者も基準を超えているのでこの基準については大いに異論のあるところですが)、平成16年度の国民健康栄養調査からは40-74歳の男性の約50%が、女性では20%の人がメタボおよび予備軍と推定されます。恵那市においても男性で30%以上、女性も20%近くがメタボ予備軍以上の判定になると思われ(平成19年度基本健診結果より)。これだけ多くの異常が指摘されるのは健診としていかなものかとも思いますが、肥満が生活習慣病の発症、進展に悪影響を与えることは明らかではあるので、腹囲を気にすることで自分のライフスタイルを見直すきっかけになればよいのではないかと思えます。

### 〈メタボと診断されたら〉

とにかくにも生活習慣の改善が第一です。腹囲を1 cm減少させることは約1 kgの体重減少に相当します。体重を1 kg落とすには700 kcalが必要とされています。そのため1ヶ月かけて1 kg落とそうと思えば1日あたり約230 kcalへらす必要があります。一般的に運動のみで減量するより食事改善とあわせたほうが効果が大きく、この両者はセットで実行するように心がけましょう。

病気を早期発見して治療することよりもやはり病気になることが一番です。メタボが気になるあなた(私も)、ベルトの穴がひとつでも締められるよう自分のライフスタイルを見直してみてください。

\* 国立保健医療科学院のホームページには保健指導に関する資料が充実しています。一度参照してみてください。

## 新しい仲間が増えましたので、紹介します。

よしだ ちから  
吉田 力

### 【総合診療部 科長】



4月に市立恵那病院に赴任しました。これまで愛知県の名古屋第二日赤病院旧作手村（現在は新城市）の診療所、愛知県がんセンター愛知病院、愛知のへき地医療行政、新城市民病院で内科医として勤務してまいりました。

振り返ると「診療所」、「病院」、「医療行政」など、多様な立場から医療に関わらせていただいた年でした。これまでの経験を生かして、皆さんのお役に立つことができるよう努めてまいります。よろしくお願ひいたします。

あんどう ゆういち  
安藤 友一

### 【総合診療科 医師】



4月から市立恵那病院にお世話になります。私は千葉北総病院で2年間初期研修を終えた後、3年目から名古屋大学総合診療部のジェネラリスト専門医養成コースに進みました。ことし4年目は市中病院研修でやってまいりました。ジェネラリスト（家庭医から一般内科医まで、幅広く「総合する専門医」）を目指すため、「なんでもこいっ!」といった懐の深さを得るのが目標です。まだまだ若輩者ですが、地域の皆さんに貢献できるよう頑張っていきたいと思ひます。

わたなべ りきや  
渡邊 力也

### 【総合診療科 医師】



5月からシニアレジデントとして市立恵那病院で働くこととなった渡邊力也と申します。昨年も5・6月とこちらで研修させていただいていましたので、懐かしい気分です。しかし、医師として3年目でまだまだ未熟なので、ここでさらなる研さんを積みつつ、患者さんのために一杯頑張りたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

こじまみ えこ  
小嶋美枝子

### 【看護師長】



今年の4月から、今までとは違う景色を楽しみながら土岐市から40分かけて通勤しています。臨床から4年間離れ、また電子カルテも初めてで戸惑うことばかりです。

恵那市の基幹病院としての役割が果たせるように、微力ながら頑張っていきたいと思ひます。

あだち せつこ  
定立 節子

### 【看護師長】



看護師になって31年、縁あって4月より外来師長として勤務しております。病院のことはまだまだ分からない事が一杯ありご迷惑を掛けていると思ひますがよろしくお願ひ致します。



曾我 淳子  
【看護師】



田口 雅恵  
【看護師】



丹羽寿美代  
【看護師】



山本 琴美  
【看護師】



山内 弥生  
【看護師】



安江二小代  
【看護師】



土松 史朗  
【看護師】



西尾 由里  
【看護師】



柘植 美樹  
【看護師】



吉村 幸恵  
【臨床放射線技師】



河合 唱  
【ソーシャルワーカー】



安藤 貴之  
【事務係員】

よろしくお願ひいたします。

## 救急学術講演会が開催されました

毎月、市立恵那病院では、救急医療の充実と研鑽を目的として、恵那市消防署救急隊と開業医の先生方もお招きし事後症例検討会というものを行っております。これは、救急車で恵那病院に搬送された症例についての検討会を行い、それに関する勉強会などを行っているものです。

今回、5月8日（木）にこの事後症例検討会の記念行事の一環として、特別講師として岐阜大学高次救命救急センターから小倉真治教授をお招きし、市立恵那病院リハビリ室にて救急学術講演会を行いました。まず、市立恵那病院内科の佐藤誠医師と、上矢作病院副院長の西脇医師による症例提示と検討会が行われました。

佐藤医師は、恵那病院でよく経験する肺炎の症例について、中でも治療の難しかった重症肺炎について発表し、上矢作病院の西脇医師は、重症患者に対してドクターヘリを使った搬送などで効果を上げていることについて発表がありました。

特別講演として、岐阜大学の小倉真治教授から急性肺障害の治療という題名で講演会が行われました。

肺炎を中心とする急性肺障害に対して、大学病院で行われている最先端の高度救急医療から集中治療まで、わかりやすく解説して頂きました。

最後に、質疑応答が行われ、活発な意見交換も行われました。

参加者は近隣病院の医師や開業医の先生を含め100名を超え、非常に有意義な勉強会が行われました。

市立恵那病院 救急総合診療部長 徳山秀樹



## 看護の日のイベント

看護の日イベントを今年も5月14日（水）に開催しました。今年も、計測機器にて各測定を行いました。多くのお客さまに参加して頂きました。中には「昨年もここで測定をしてもらったので、今日もきました。」「今年はいつかなと思っていた。先ほど友達に教えてもらったのであわててきました。」「いつも、これくらいの時期にあるの?」と声をかけてくださる方もありました。そのような声を聴くと、自分の健康に気をつけている方が多いことが分かります。

来年は、今年より多くの参加がありますようにと願ってしまいました。来年は今年参加された方はもちろんのこと、今年参加できなかった方の参加もお待ちしています。



## 健康福祉祭

6月1日（日）榎ヶ根公園で開催された、恵那市健康福祉祭に、恵那病院も参加しました。「防ごう生活習慣病」を主題に、市民の方々が、生活習慣病になっていないかを1. 身長体重肥満度測定 2. 血圧測定 3. 血糖測定 4. ニコチン依存度テスト 5. 喫煙者の呼気中の一酸化炭素濃度測定などを看護師・臨床検査技師が測定し、点検判定いたしました。その結果、生活習慣病の危険がある方には、1. 作業療法士・理学療法士による運動療法指導 2.

医師による健康相談 3. 医師による禁煙相談を行いました。病院の診察時間では十分お話しできない事、指導できないことなどを、ゆったりと時間をかけ、納得していただくまで説明することができました。今後もこのような市民の皆様が気楽に健康相談できる企画に職員は出張していきますので気楽に申しつけてください。



# 外来担当表

平成 20 年 7 月 1 日現在

午前：受付時間…(月～金)8:30～11:30 (土)8:30～11:00 診察時間…(月～土)9:00～

診療科		月	火	水	木	金	土
内科	予約診療 第1診	消化器・総合診療 山田 誠史	呼吸器 近藤 芳正	消化器 改田 哲	呼吸器・消化器 近藤 芳正	循環器・不整脈 松野 由紀彦	***
	予約診療 第2診	循環器・不整脈 松野 由紀彦	総合診療 安藤 友一	消化器・総合診療 山田 誠史	消化器 改田 哲	総合診療 吉田 力	***
	予約診療 第3診	老年・脳卒中 細江 雅彦	老年・脳卒中 細江 雅彦	総合診療 佐藤 誠	総合診療・脳卒中 徳山 秀樹	呼吸器・肝臓 近藤 芳正	***
	初診・紹介 第5診	消化器 改田 哲	循環器・不整脈 松野 由紀彦	老年・脳卒中 細江 雅彦	消化器・総合診療 山田 誠史	総合診療・脳卒中 徳山 秀樹	***
	初診・総合診療・予約外 第6診	(交替) 吉田/渡邊	渡邊 力也	吉田 力	佐藤 誠	安藤 友一	交替
	小児科	★第2・4週 服部 誠/(他)	服部 誠	服部 誠	服部 誠	服部 誠	服部 誠
外科	初診・予約診療 第1診	浅野 雅嘉	西科 琢雄	西科 琢雄	太田 博彰	浅野 雅嘉	交替
	処置・予約診療 第2診	太田 博彰	大腸・肛門 太田 博彰	浅野 雅嘉	乳腺 浅野 雅嘉	大腸・肛門 西科 琢雄	***
整形外科		伊達 和人	寺島 宏明	伊達 和人	伊達 和人	寺島 宏明	交替
眼科		水野 大介	水野 大介	水野 大介	水野 大介	水野 大介	(第1・3週のみ) 水野 大介
耳鼻いんこう科		***	服部 忠夫	***	三村 英也	***	***
婦人科(完全予約制)		***	***	***	***	***	(第2・4週のみ) 交替

- ※内科午前診療 第1・2・3診察室は、予約患者様の診察となります。  
初診・予約外再診の患者様は、内科第5・6診察室での診察となります。
- ※小児科・・・第2・4週月曜日午前のみ岐大から派遣医師の診察があります。服部医師の診察と併設、第2・4週以外は通常診察。
- ※婦人科・・・完全予約制となっております。診察・検診をご希望の方は、電話または医事課窓口でお申し込みください。(予約受付：医事課)
- ※物忘れ外来・・・医療連携室(医事課内)にて予約してください。即日(時間外は翌日)予約日時を返答いたします。当日は患者様とご家族の方でお越し下さい。診察前には簡単な質問をさせていただきます。
- ※禁煙外来・・・予約制です(予約受付：医事課)。毎月第1・第3金曜日14時から外来診療棟2階人間ドック診察室にて診療を行なっています。

午後：受付時間…(月～金)13:00～15:00 (※小児科受付13:00～15:30)  
診察時間…(月～金)13:30～ (※小児科診察14:00～15:30)

診療科		月	火	水	木	金
内科	初診・紹介・予約外 第6診	安藤 友一	徳山 秀樹	渡邊 力也	吉田 力	佐藤 誠
小児科		服部 誠	***	予防接種・慢性 服部 誠	交替	予防接種・慢性 服部 誠
外科		***	(手術日)	(手術日)	(手術日)	(手術日)
整形外科		(手術日)	(手術日)	13:30～14:00 (ギプス外来)	(手術日)	13:30～14:00 (ギプス外来)
眼科		(手術日)	予約検査 水野 大介	予約検査 水野 大介	予約検査 水野 大介	予約検査 水野 大介

休診日：土曜日午後・日曜日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)※急患はこの限りではありません。



夏が来れば思い出す～♪という唄があります。皆さんは夏の一番の思い出はなんですか？実は昔は夏が嫌いでした。家には入れ替わり親戚が泊まりに来てどこにも遊びに連れて行ってもらえず、お手伝いしないといけませんでした。しかし祖父母も亡くなり従兄弟も大人になり誰も遊びに来なくなった今となると思い出すのです。祖父母と親戚に囲まれたにぎやかな夏を。皆さんも身体に気をつけて今しかない貴重な夏を楽しんでください。