

あなたも予備軍?! 防げ!メタボリック症候群

最近よく耳にするメタボリック症候群、その意味をしっかりと理解していますか?今回はメタボリック症候群について調べてみました。

あなたの生活環境を見直そう!

メタボリックチェック

1. お菓子が好きなのでご飯のかわりに食べている
2. 油を使った料理が好きだ
3. 朝食は食べない
4. 食べることでストレス解消
5. 食事時間は10分くらい早く終わってしまう
6. テレビを見ながら遅くまで食べてしまう
7. 休日は家でひたすらテレビを観るのが楽しみ
8. 冷蔵庫にはいつもジュースが冷えている
9. 週に何日かは帰宅が午後10時を過ぎる
10. 階段よりエレベーターを利用する

合計 さあ!あなたは合計で何個の項目にチェックがつかしましたか?

チェックが多いほどあなたのメタボリック度は高くなります。気になるあなたは一度専門の先生に相談してみてくださいね。

①メタボリック症候群とは

メタボリック症候群(代謝症候群)「メタボリックシンドローム」とも呼ばれていて、心臓病や脳卒中を引き起こす危険の高い状態のことをいいます。メタボリック症候群は、「肥満」や「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」など、怖い病気になりやすい条件が体にそろっている状態の事を言い、「死の四重奏」とも呼ばれるほど、私たちの健康に大きな問題を与える可能性があります。それでは、特によく注目される肥満について見てみましょう。肥満には、男性に多い内臓脂肪型肥満と女性に多い皮下脂肪型肥満の2つがあり、リスクが高いのは内臓脂肪型肥満と言われます。メタボリック症候群とは、特によく注目される肥満(内臓脂肪型)と、糖尿病、高血圧、高脂血症、そして、成人の30~40%の人が該当する。日本人では特に中年以降の男性に多く、5人に1人はメタボリック症候群と診断されています。どうすればメタボリック症候群を防ぐ事が出来るのでしょうか?その方法を調べてみました。

おがさわら通信

Vol.31

発行日/ 2008年3月6日

③予防はやっぱりダイエット?!

色々とお話ししてきましたが、最終的には、体にたまってしまった脂肪をいかに効率よく減らしていくかがメタボリック症候群から体を守る一番の方法と言われています。でもなかなかダイエットは難しいもの。もっと健康的にやせる為の方法を知る事はできないのでしょうか?実はあるんです。毎日の運動量や食事量を管理し、しっかりと専門医がアドバイスしてくれるのが、小笠原クリニック「やせ方外来」というものです。小笠原クリニック札幌病院院外診療科「やせ方外来」では、運動療法に最適な器材を取り揃え、安心で効果的なやせ方を教えてくれます。さらには、代替医療や漢方医療(東洋医学)なども相談のついでにすすめていきます。一人しよや長続きしなかつたというあなたは、一度相談をしてみてくださいね。

②健康の源は元気な血管?!

メタボリック症候群の初期状況に大きく関わっているのが、血管機能の低下であると言われている。血管が健康な状態か?日本人の死因の多くは血管疾患によるものと言われ、血管の健康状態を早期に知る事が、メタボリック症候群の予防や健康づくりに役立つと言われています。でも、血管の健康状態をどう調べればいいのか?という点で悩んでいる人はなかなか難しいのが現状です。そこで利用して欲しいのが「血管ラボ」小笠原クリニック札幌病院では、血管治療を専門としている医師が幅広い分野の治療を行い、「動脈硬化症」「下肢静脈瘤」「リンパ浮腫」などの重症血管疾患を未然に防ぐために様々な診察をしてくれます。メタボリック症候群を早期に発見するには、血管を知る事から!あなたの血管は元気ですか?

健康的なダイエット方法についての相談は	健康の源、血管診療に関する相談は
小笠原クリニック札幌病院 附属 外来プラザ	小笠原クリニック札幌病院 本院
日本外科学会 認定医 日本東洋医学学会 漢方専門医・人間ドック学会 専門医	日本外科学会 認定医・心臓血管外科医
■担当医 小笠原 篤夫 先生	■担当医 院長 川崎 浩一 先生
■診療日時 火曜日 午前9時30分~お昼12時まで	■診療日時 火・金曜日 午前9時~お昼12時まで
■お問合せ先 011-582-1200	■お問合せ先 011-591-1200

おがさわら通信へのご意見・ご感想お待ちしております。 ※病気に関するお悩みなどもお気軽にお問合せ下さい。
小笠原クリニック札幌病院「おがさわら通信」係
〒005-0850 札幌市南区石山東7丁目1番28号 TEL 011-591-1200 FAX 011-591-1271 担当/松田

知ってる? 以外にコワイ ピロリ菌からあなたを守る

40歳以上の日本人は75%以上がピロリ菌に感染している。衝撃的な事実です。そもそもピロリ菌とは2~3x10¹⁰個の細菌のことで、数本のしっぽがある菌の事を言います。このしっぽはペリトリーの毛管に回転させて移動する「コンコチン」ヘリクバクター・ピロリ(正式名称 Helicobacter pylori)と名付けられているのです。胃の中は強酸性の胃酸で満たされています。この環境では、ほとんどの生物は生存できません。しかし、この菌は胃の中でのみ生存し様々な病気の原因にもなっています。今回は、そんなピロリ菌についてお話ししていきます。

ピロリ菌は慢性胃炎を引き起こし、胃・十二指腸潰瘍の原因菌として知られています。最近では、ピロリ菌の感染と胃癌が、胃がんと関連している事がわかってきました。胃がんは進行してから発見され、今は治療が難しくなっています。胃がんの予防には、ピロリ菌の検査・治療は重要とされています。

ピロリ菌の検査には、内視鏡検査による生検検査のほか、呼吸検査や便中抗原、血清抗体などの様々な方法があります。これらの検査でピロリ菌が見つかった場合、一般的に検査と呼ばれる治療方法で除去していきます。検査治療は3種類の薬剤を朝・夕方の2回、週間服用すること

この治療による除菌の成功率は約80%とされています。人から人への感染が多いピロリ菌。ほとんどが、子供の頃、母親からの口うつし等で感染すると言われています。しかし大半は病気になる事もなく、生活環境によって減少していくともいわれています。では、なぜ大人になるにつれてピロリ菌は病気に結びついていくのでしょうか?それは、ストレスや、乱れた食生活、不規則な生活リズムが原因のようです。まずはあなたの生活を再見直して、そこから、怖い病気を選ばない事ができます。

また、喫煙や胃もたれなど、胃の調子が悪い方や胃・十二指腸潰瘍の既往のある方、さらに胃がんの家族歴のある方は胃の中のバランスが崩れている事も考えられます。その場合は、ぜひ早めのピロリ菌チェックをお勧めします。

早めの検査があなたの体を守ります。

●●● 今回お話をしてくれたのは ●●●

小笠原クリニック札幌病院
副院長 (たにくち まさと) **谷口 雅人 先生**
消化器科医

日本内科学会 専門医
日本消化器学会 指導医専門医
日本消化器内視鏡学会 指導医専門医

今日お話をいただいた、谷口先生の外来診療日は 毎週水・木・金曜日 午前9時~お昼12時30分まで 予約・お問い合わせ 小笠原クリニック札幌病院 011-591-1200

-ピロリ菌チェックにも力を発揮する内視鏡室が新しくなりました。-

2008年2月 小笠原クリニック札幌病院 内視鏡室の場所が変わり、部屋も広くリニューアルされました。内視鏡検査は毎日実施中!より快適に利用しやすい内視鏡室、上の記事にもありましたピロリ菌チェックなど不安のある方はお気軽にご利用下さい。

医療法人 五月会 小笠原クリニック札幌病院附属外来プラザ

講演会は予約制とさせていただきます [予約・お問い合わせ先] 小笠原クリニック札幌病院附属外来プラザ 札幌市南区真駒内上野1丁目1番25号 電話 / 011-582-1200

「腰痛はなぜおこるの?」 ~その診断と治療の実際~

[日時]2008年3月15日(土) 午後1時30分~ [場所]小笠原クリニック札幌病院附属外来プラザ 4階ホール

講師 金田 清志 先生

医療法人 五月会 小笠原クリニック札幌病院

24時間・365日 急患対応

〒005-0850 札幌市南区石山東7丁目1-28
TEL 011-591-1200
http://www.ogasawara-hp.or.jp
E-mail:office@ogasawara-hp.or.jp

診療科目 外科・内科・泌尿器科・産婦人科・皮膚科
心臓血管外科・肛門科・消化器科
リハビリテーション科・人工透析

診療時間 月~金曜 9:00~18:00(夜休み) 12:30~14:00
休診日 土曜・日曜・祝祭日・年末年始

医療法人 五月会 施設案内

小笠原クリニック札幌野診療所 小笠原クリニック札幌病院附属 外来プラザ 澁川循環器科・内科クリニック