

# 広報 第二十八号

## さくら前線

ご挨拶

外科医師 中澤信博

4月から火曜日の外来でお世話になります、中澤信博と申します。普段は群馬大学附属病院に勤務しております。専門は一般外科です。

私は群馬県前橋市の生まれで、生粋の群馬県人です。吾妻にはよくドライブに來たり、四方温泉にもよく立ち寄らせていただいています。自然に囲まれ、來るたびに心が癒されています。

今回地域医療に携わらせていただくにあたって、患者さん中心の医療を目指し、少しでも貢献させていただけたら幸いと考えております。些細なことでもぜひご相談ください。至らないところも多々あるかと思いますが、皆様に色々ご指導ご鞭撻いただきながら、少しでも充実した医療を提供できたら幸いです。よろしくお願い致します。


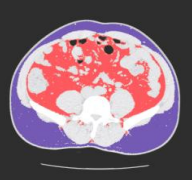
### 【生活習慣病ってなあに?】 第23回

今回は、前回の続きでもう一つの肥満症について説明します

●BMI 25以上で、前回のような健康障害はなくても、検査によって内臓脂肪型肥満と診断されるもの

からだにつく脂肪には、皮下脂肪と内臓脂肪があります。内臓脂肪は、内臓の周辺など、からだの深いところについている脂肪のことで、多くの研究から、内臓脂肪型肥満のほうが病気になるやすいことがわかっています。

この内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上が重なった状態を“メタボリックシンドローム”といい、重い生活習慣病に陥る危険があります。だからこそ内臓脂肪型肥満はすぐに治療を始める必要があります。

	診断方法	判定
ウエストによる診断 	立って息を吐いたときのへそ周辺のサイズを測る	BMI 25 以上で、男性 85cm 以上、女性 90cm 以上を内臓脂肪型の疑いとする。
CT スキャンによる診断 	ウエスト診断によって内臓脂肪型肥満の疑いのある者に対し、へその周辺の断面像を撮影し、内臓脂肪面積（赤色部分）を測る。	男女ともに、内臓脂肪面積 100cm <sup>2</sup> 以上を内臓脂肪型肥満と診断する。 (ちなみに写真の青色部分は皮下脂肪です)

内臓脂肪型肥満（肥満症）かどうかは、まずへその周りを測り、一定の基準を超えると、腹部CTスキャンで内臓脂肪面積を測って診断されます（図参照）。今回は、肥満の治療について説明します。

### 栄養課だより

ラクダカフェ

管理栄養士 斉藤恵子

「カフェでお茶する」習慣が定着した世の中ですが、日本から遠く離れたアラブ首長国連邦、ドバイでは、ラクダを食材としたカフェが流行しているといえます。

ラクダの乳は、脂肪分が低く、ビタミンCは牛乳の3倍、鉄分は10倍以上になり、塩気が強いのですが、この乳を使用した「カプチーノ」や「キャラメルラテ」を扱うカフェが、ドバイを中心にアラブ圏内で広く事業を拡大しているそうです。

また、低カロリー、低脂肪、高たんぱく食品であるラクダの肉を使用した「ラクダバーガー」やサンドイッチも扱っており、ラクダ肉は硬く食べにくいとの認識が広まっていたようですが、企業秘密の作業工程により、美味しく食べられるようになったそうです。

ちなみに日本の食品成分表では、うさぎやカエルは載っていますが、ラクダの乳や肉は掲載されておりません。一般的なスーパー等で販売されているのを目にするのは、ほぼないといっているでしょう。ネット通販会社で入手できますが、400gで3千円以上もする高級品になります。ラクダミルクチョコレートは日本に入ってきているので、皆さんも口にする日がくるかもしれません。



【リハビリ健康講座 第4回】

川崎 匡之

皆さん日頃大きなノビをしていますか？

犬や猫は起きる時よくノビをしていますね。特に猫はノビの名人ですね。

私は猫のノビから実に多くのことを学びました。体操したり筋トレしている猫は見たことはありませんが・・・(これは冗談)

猫たちはノビだけで体調管理しているといつていいかもしれません。

「ノビ」という行為は何なのでしょう？

一連のノビの最後に後ろ足を空中に伸ばしているのを見ると、明らかに普通の筋肉の使い方と違う。緊張させているけれども、筋肉を縮めてはいない。後ろ足だけではなく、他の所も同じように緊張している。

またノビと名づけられているように、実際には伸びているわけではないのですが感覚的には伸びる感じがある。

実は私の提唱している体の使い方とはノビそのものなのです。ノビをしながら体を動かそうということなのです。

皆さんノビを生活に取り入れてみましょう。手と足を、特に指まで大きく開いて伸ばしノビを試みましょう。そのノビの感覚のまま立ったり座ったりしてみてください。

きつと猫の気持ちが分かりま



【糖尿病の病態と薬物治療の現状】

(院内研修会)

糖尿病の原因の多くはインスリンに関係しています。インスリンは血糖を下げる働きをもつ唯一のホルモンで、反対に上げるホルモンはグルカゴン、コルチゾール、ノルアドレナリンと多く存在しています。有史から血糖が下がることの危険性から血糖上昇ホルモンは多いのだとする説があります。

糖尿病は1型と2型に分類されます。1型は先天的にインスリンがほとんど作れない状態なので、持続的にインスリン投与が必要となってきます。2型は遺伝的要因もありますが、環境要因のウエイトが大きいです。すなわち、過食や運動不足、肥満などです。

糖尿病の症状はほとんどないのが特徴で、3〜4年で神経(眼筋麻痺など)、5〜10年で目に出る(網膜症など)ので、とても緩徐に進行していきます。

薬物治療は、治療というより進行を抑えるというのが目的のため、ずっと飲み続けねばなりません。それでも従来異なる作用をする薬剤2種類以上を服用していたのが、1種類で2つの作用を期待できる新薬が開発されているので、たくさんの錠剤を呑まなくても済むように変わってきています。(例えばインスリン抵抗改善薬とインスリン分泌促進薬の二つの働きを持った薬剤など。)

もちろん適合条件など、すぐに従来の薬から変えられるものではありませんが、明るい希望はみえてきています。

診療案内

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 循環器科	午前	中澤※1	中澤	宮本※4 (中澤)	中澤	中澤	中澤
	午後	中田※2					休診
外科 胃腸科 (整形・ リハビリ科)	午前	藤井 (群大)	中澤信 (群大)	笹口※5	富沢 (群大)	室橋	(群大) ※6
	午後	※3	※3	休診	※3		休診
心療内科	午後	中田※2	休診	宮本※4	休診	休診	休診

- ※1 第1・2・4・5月曜の診療となります。
- ※2 第3月曜日(13~16時)の診療になります
- ※3 毎週月火木曜 13時~14時は回診のため、午後の外科外来の診療開始は14時以降となります。
- ※4 第4水曜日の診療となります。第1・2・3水曜は院長診察となります
- ※5 第2・第4水曜日となります。
- ※6 土曜日の外科は第2・4の午前のみとなります。
- ◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。
- ◆ 外科休診日でも軽度のケガ等はこちらにご相談ください
- ◆ 5月の休日当番医は12日(外科)・26日(外科)となります。

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝祭日(当番医は救急対応)

- ※ 宮本 Dr の 5 月外来診療は 22 日(水)になります。
- ※ 5 月 30 日(木)内科は 佐藤真司 Dr の診療になります。
- ※ 中田理事長の診察(内科・精神科)は 5 月 20 日(月)になります。
- ※ 毎週月曜日の外科外来は 10 時 30 分~となります。
- ※ 5 月 16 日(木)は院長休診(代診)となります。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1  
TEL:0279-75-3011  
FAX:0279-75-3299  
URL: <http://www.a-sakurahosp.com>