



# ほほえみ通信

発行/医療法人社団 美田内科循環器科クリニック  
 編集/ほほえみ通信局 挿し絵/三神恵爾

## レッツ、ウォーキング！！

**早**いものでもう今年も3月を迎えました。待ちに待った春の訪れです！！（原稿を書いた時点では星置はまだ雪に覆われてました）。冬場の運動不足で体重が増えた方、血圧が上がった方、血糖値やコレステロール・中性脂肪が気になった方もいると思います。あるいは気づいたら思うようからだが動かなくなっていたということもあるでしょう。のびのびとからだを動かしたくなるこの時期は、健康生活をスタートさせるにはぴったりの季節です。まずは、ウォーキングで基礎体力をつけることから始めてみてはいかがでしょうか。

厚生労働省によると日本人が1日に取るカロリーは、平均して2200kcal

### 1日1万歩がいいと言われる根拠は？

です。そして、生命維持に必要なカロリーは人によって異なりますが、だいたい1300~1500kcalといわれています。歩いたり、動くことによって、600~800kcal消費されますが、多くの日本人の場合、1日当たり100~300kcal余ってしまうということです。100kcalといっても脂肪に換算す

るとわずか11g。なんだこれだけと  
 思っている、日々積み積もるとたちまち大変な量になってしまいます。体重60kgの人の場合、1分間100歩のペースで歩くと約3.3kcalを消費するといわれています。30分歩けば約100kcalです。従って100kcalを消費するのに、大人で3000歩30分が目安になります。ちょっとカロリーが余り気味だという人は、仮に300kcalオーバーだとして、9000歩90分を目安に歩くとちょうど消費出来る計算になります。9000歩・90分では覚えにくいので、1日1万歩・100分という数字が一般化しているわけです。

1日100分とはいえ、毎日のこととなると結構これは大変です。日々の小さな努力を積み重ねることを考えないと長続きしません。例えば、駅までバ

スを使うことをやめたり、エスカレーターやエレベーターでなく出来るだけ階段を使うとか、休日でも家の中にい  
 ないで、積極的に外に散歩に出るなどの工夫をしてみましょう。

星置公園、星置緑地（ミズバショウ公園）、ほしめ緑地などで春の息吹を感じながらのウォーキングは気持ちの



良いものです。さあ皆さんこれから外へ出て大いに春を満喫しましょう。

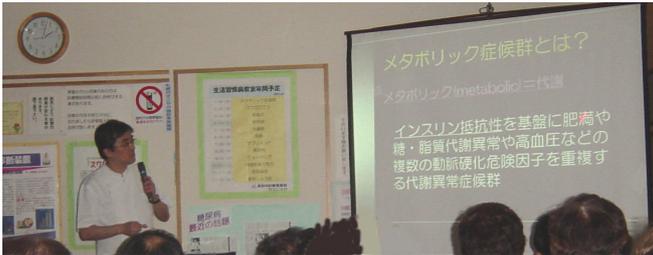
（院長 美田晃章）



# 教室紹介

## 第28回生活習慣病教室

「メタボリック症候群」とは肥満、高血圧、糖・脂質代謝の異常などのいくつかの動脈硬化の危険因子を重複する代謝異常症候群のことをいいます。メタボリックは代謝という意味であり聞きなれない言葉ですが、最近では新聞やテレビでも取り



上げられているようです。インスリンの作用が低下するインスリン抵抗性が基盤にあり、過食や運動不足が原因で内臓に脂肪が蓄積し、糖尿病や高血圧、脂質代謝異常となり、動脈硬化をもたらします。このため、メタボリック症候群の人は狭心症、心筋梗塞などの心血管事故の発症率が何もない人の3倍になるという報告もあります。

診断の基準は①内臓肥満（ウエスト周囲径；男性85cm以上、女性90cm以上）②高中性脂肪血症（中性脂肪150以上）③低HDLコレステロール血症（HDL；男性40未満、女性50未満）④高血圧（血圧130/85 mmHg以上）⑤空腹時高血糖（空腹時血糖110以上）このうちの3項目以上を満たした場合をメタボリック症候群とよびます。シンドロームX、死の四重奏などとよんでいたこともあります。高血圧、糖尿病など一つ一つはそれほど悪い状態ではなくても、これらが重複することで心血管事故の危険性が高まります。

それではメタボリック症候群にならないためにはどうしたらよいのでしょうか。生活習慣病教室でははじめに皆さんに、食習慣やお酒、たばこ、運動、ストレス、遺伝的要因など30項目のメタボリック症候群予備軍の自己チェックをしていただきました。

チェック項目をひとつでも減らせるよう次の10か条を是非心がけましょう。

- ①エネルギーを抑えて、必要な栄養素を摂る。
- ②コレステロールの多い食品を食べ過ぎない。
- ③動物性脂肪を摂り過ぎない。
- ④塩分を摂り過ぎない。
- ⑤青魚・大豆製品・緑黄色野菜・海藻を食べる。
- ⑥ウォーキングなど適度な運動を欠かさない。
- ⑦アルコールは適量を守る。
- ⑧タバコを吸う人は禁煙する努力を。
- ⑨ストレスは早めに解消する。
- ⑩規則正しい生活で十分に睡眠をとる。

血圧が少し高めなだけ、境界型糖尿病だからまだ大丈夫と安心せず、定期的に受診することや検査を受けることは大事です。また、家でも血圧や体重を測り、自己管理のバロメーターにされることをお勧めします。

（看護師 福盛田恵美子）

## 第29回生活習慣病教室

「スワロピクス」を手稲溪仁会病院勤務、理学療法士の天満美希先生を招いて、椅子に座りながら、膝に負担をかけず、リズムに合わせ、手足を動かすスワロピクスという運動を2月25日行いました。参加し



た方の声は、「楽しかった」「また行こうのなら出席したい」「運動するのは楽しいし、目的も理解できるが、継続するのが難しい」「音楽がよかった」「始める前後の脈拍が変わらなかったの、もう少しハードな運動でも良かった」「軽い疲労感が心地よかった」「ピ



デオがあれば、また一緒にしてみたい”“使用した椅子が横向きの時辛かった”等、吉守様、桜庭様、住友様、松枝様より貴重なご意見を頂きました。職員も全員で楽しみました。当日のビデオが出来上がりましたら、資料と一緒に掲示しますので、参加してみても行ってみたい方、興味のある方は楽しみにして下さい。

（看護師 中畑志津子）

一講師の天満先生一

（手稲溪仁会病院 理学療法士）



## 薬を飲むときの注意

**薬**は決められた回数、量、時間を守って頂いて、初めて効果が現れます。間違えた使い方は、効果が現れなかったり、副作用が現れたりします。薬局では「薬の正しい飲み方をしていますか?」「こんな時はどうすればいいの?」の2種類のパンフレットを作成し待合室に置いていますが、そこに載せていない、患者様からの質問についてご紹介させていただきます。

『薬はどんなところに保管すればいいの?』・・・高温(30度以下)、湿気、直射日光を避けるのが基本です。夏の車の中やストーブの横や窓際など高温になるところ、台所や洗面所等湿度の高いところ等は避けてください。冷所保存の薬は冷蔵庫の扉の所に入れて、凍らないように注意しましょう。

『薬の有効期限は?』・・・

市販の薬は箱などに書いてあるので、わかる状態で保管しておきましょう。

病院の薬は上記の保管方法を守った上で、一応の目安は次の通りです。ただし、薬自体は有効であっても、保管後に前の通り薬を使用しても良いかは症状にもよりますので、必ず医師、薬剤師にご相談ください。また、薬袋には薬の出た日付、飲み方が載っているの、そこに入れてそのまま保管しておいてください。

粉薬・顆粒：3～6ヶ月、  
錠剤：6ヶ月～1年、  
カプセル：6ヶ月～1年、  
坐薬：6ヶ月～1年、  
軟こう：6ヶ月～1年、  
目薬：使用日から1ヶ月以内など指示のある通り。いずれの場合も有効期限の切れた薬、使わなくなった古い薬などは、副作用の基になるので捨ててください。また、錠剤やカプセル剤は、服用の際に

必要な分だけ取り出すようにしてください。保管場所は、小児の手の届かない所に置いてください。

最近では、様々な健康食品が売られています。日常的に摂られている方は、薬に悪い影響を与える物もありますので医師、薬剤師に摂っている内容をお伝えください。薬を服用し「何か変だな」と感じたときは、飲むのをやめて、病院にご連絡ください。また、疑問などありましたら、いつでもご相談ください。

(薬剤師 美田昌子)

## 職員だより

**事務**は薬局の隣で、オープンカウンターになっています。病院とはかく緊張する所です。色々聞きたい事もあるけれど聞いてもいいのだろうか?と迷われている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。特に医療費に関しては掲示をしていませんし、薬価や点数なども毎年改正します。自分の病気の事や、それにかかる費用を知りたいと思われるのは当然の事だと思います。検査の値段、前回との金額の違い、お薬の値段などなど知りたい事や疑問に思われた事がありましたら何でもお尋ね下さい。仕事以外の楽しいお話でも結構です。患者様の顔

や容態が良く見られるように、気軽に声を掛けて戴ける様にその為のオープンカウンターだと思っています。

勤務して5年明るく元気に、をモットーとして仕事をしてきました。これからも笑顔で前向きに、少しでも患者様のお力になれる様勤めて行きたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

(医療事務 吉田 啓子)

**私**は専門学校を卒業し、この病院に勤めて5年になります。私が普段心がけている事は笑顔で元気に挨拶することと、目線を合わせて話をする事です。人と心を通わせるには言葉が必要だと思

います。ちょっと声をかけるだけで話が弾むことはありませんか?楽しい話なら共に笑い、うれしい話なら一緒に喜ぶなど相手に共感する心を持って接するよう心がけています。受付で患者様と接する時間はあまり長くはありませんが、また会って話がしたいと感じてもらえるように努力して参りますので、宜しくお願いいたします。(医療事務 松尾 尚子)

3月～5月：教室の予定

生活習慣病

花楽会

休診

2004年 3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2004年 4月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

2004年 5月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

生活習慣病年間予定	
1/28 (水)	メタボリック症候群
2/25 (水)	スワロピクス
3/24 (水)	高血圧
4/24 (土)	糖尿病
5/19 (水)	心臓病
6/30 (水)	痛風
7/28 (水)	サプリメント
8/25 (水)	糖尿病
9/22 (水)	ウォーキング
10/23 (土)	検査結果の見方
11/17 (水)	高脂血症
12/15 (水)	骨粗しょう症

**3月**の生活習慣病教室は高血圧についてです。別名『静かな殺し屋（サイレントキラー）』とも呼ばれ、血圧が高いという以外には自覚症状がないものの、そのまま放っておくと将来脳梗塞や心臓病、腎臓病といった重大な病気の引き金になります。最近では自分の健康状態に気を配り、家庭で血圧測定している人も増えています。高血圧の最近の話題や、家庭での血圧測定の方法について一緒に勉強してみませんか。

講演 「高血圧の最近の話題について」 院長 美田 晃章  
 実演 「日常生活上の注意について」  
 「家庭血圧計の測り方」 看護師  
 場所 美田クリニック待合室

**4月**の生活習慣病教室は「糖尿病」をテーマに①最近の話題 ②血糖自己測定 ③食事のワンポイント について行う予定です。なおより多くの方に参加して頂けるように土曜日の午後に行います。

**5月**のテーマは「心臓病」を予定しております。心臓に関する検査法や治療についてお話しいたします。

美田内科循環器科  
クリニック

セイコーマート ●	●ビックハウス
下手稲通り	
アニマルクリニック・おかもと ●	
美田内科循環器科クリニック	
JRバス かえで通り	●サンクス
道銀 ●	●生協 ●ダイエー
JR星置駅	至手稲

◆受付時間◆

時	曜	日	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00~ PM12:30			●	●	●	●	●	●	休
PM2:00~ PM6:00			●	●		●	●		診

\* 火曜日午後は2:30~

〒006-0852  
 札幌市手稲区星置2条4丁目7-43  
 TEL (011)685-3300 FAX (011)685-3000

ほほえみ通信局より

2月5～7日の3日間福岡へ「糖尿病学の進歩」に院長を始め4名が参加しました。福岡は梅も咲き、椿の垣根がとてもきれいでしたが、観光する暇もなく缶づめ状態で糖尿病に関する最新の知識を学んできました。今後この学んだ知識を皆さんにお伝え出来ればと思います。(編集委員 中畑・滝澤まで)