

# ほほえみ

第11号 2006.3.1 発行

美田内科循環器科  
クリニック

## 通信



挿し絵：三神 恵爾

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



# ご存知ですか？「メタボリックシンドローム」

**平成** 11年の開院当初より始めました健康教室（当初は生活習慣病教室と称した）も18年1月で記念すべき第50回を数えました。

今回のテーマは「メタボリックシンドローム」を取り上げましたが、実はこのテーマは2年前にも一度お話ししております。その時はまだマスコミでもあまり耳慣れない言葉でしたが、昨年の4月に日本における診断基準も作成されてから新聞・テレビで盛んに取り上げられるようになっていきました。これからますます耳にすることになるものと考えられますので、非常にタイムリーな話題だったと思っております。

この紙面を利用して参加されなかった方へも興味も持っていただくためにご紹介いたします。

まず図1をご覧くださいーメタボリックシンドロームの概念を示しています

## 「メタボリックシンドローム」って、なに？



図1

動脈硬化に至る経路を川の流に喩えて図示しておりますが、川の上流には生活習慣の偏り（かたより）からくる内臓脂肪蓄積がまず存在します。この原因には過食や食生活の欧米化や運動不足が大いに関係しておりますがその他にもストレス・加齢・閉経・喫煙・アルコール過剰・遺伝が関与しているといわれております。この内臓脂肪蓄積が代謝異常やアディポサイトカインの分泌異常を介して糖尿病・高脂血症・高血圧を発症進展させ、しいては脳卒中や心筋梗塞などの動脈硬化性の

恐ろしい心血管系疾患を引き起こすことになるのです。

ここで大事なことは血圧値・血糖値・中性脂肪値はそれほど高くなくても重なることで強い動脈硬化因子に成り得ることです。

すなわち、以前であればそれぞれがそれほど高くないからまだ大丈夫と高をくくっていたのですが、最近の研究でこれこそが「メタボリックシンドローム」として提起されてきたのです。この研究では日本は世界の最先端をいっております。

本誌第7号でも取り上げたように脂肪組織より分泌されるアディポネクチンは、大阪大学の下村教授によって発見され、その産生低下が動脈硬化の進展に非常に大きな影響を及ぼしていることが、世界に先駆けて提唱されたのです。

さて、では自分は「メタボリックシンドローム」になっていないかどうか見極める方法を説明いたします。図2にその診断基準を示しますのでご自分で腹囲を測定したり、検査データを照らし合わせてください。

## 「メタボリックシンドローム」の診断基準

メタボリックシンドローム = 内臓脂肪蓄積 + 2個以上の危険因子

必須項目		3項目中、2項目以上に該当	
ウエスト周囲径	男性 85 cm以上	1 ●中性脂肪(トリグリセリド) ▶150 mg/dL以上 かつ/または ●HDL(善玉)コレステロール ▶40 mg/dL未満	
	女性 90 cm以上	2 ●収縮期血圧 ▶130 mmHg以上 かつ/または ●拡張期血圧 ▶85 mmHg以上	
		3 ●空腹時血糖 ▶110 mg/dL以上	

図2

まず内臓脂肪蓄積を表す腹囲ですが、息を吐いた状態でおへその高さで測ってください。女性の場合ウエストのくびれたところではなく、おへそのところですので注意してください。診断基準ではこの腹囲が基準を満たすことが必須項目になっておりますが、なかには腹囲は小さくても、CTなどで内臓脂肪が多いこともありえますので、絶対的ではありません。

**次に** 検査データをみてみましょう。  
 中性脂肪・HDL（善玉）コレステロール、血圧値、血糖値ですが3項目中2項目以上に該当すれば「メタボリックシンドローム」と診断されます。  
 では日本人ではどれくらい「メタボリックシンドローム」がいるかというと、これは北海道の端野・壮瞥町研究（対象は男性）では、一つひとつの因子は30~40%位存在していて、メタボリックシンドロームの定義で見直すと、全体の25%となっています。すなわち、4人に1人は当てはまるわけで、これは欧米人にほぼ匹敵する状況です。

ここで「メタボリックシンドローム」にあてはまった方とそうでない方の心血管系疾患の危険度も調べられていますが、**図3**に示すように約1.8倍も高いこともわかっています。

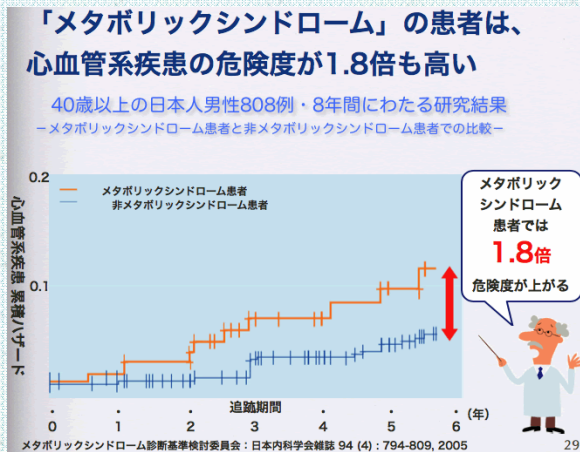


図3

これだけ日本人も欧米化してきたということで、今後心筋梗塞の発症増加が危惧されているわけです。



図4

さあ、最後の**図4**を見てください。これは最初にあった図と同じものですが、「メタボリックシンドローム」の治療の概念を示しています。すなわち内臓脂肪蓄積を抑えることが糖尿病・高血圧・高脂血症のより上流にあるわけですから、すべての治療につながるということです。皮下脂肪に比べ内臓脂肪は付きやすいが、取れやすいといわれております。

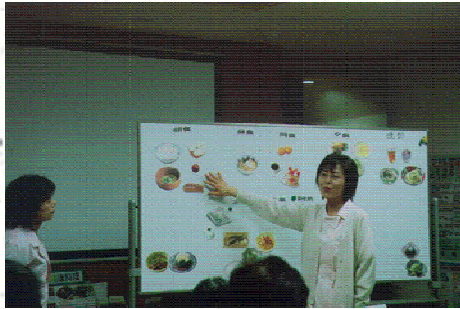
出来ることからいいですが、ちょっとした食事の見直し、ウォーキングなどの軽い運動でわずか2~3kg体重を落とすだけでみるみる血圧・血糖・中性脂肪は改善しますので是非試みてくだされば幸いです。  
 (院長 美田晃章)

お知らせ

4月27日（木）～5月5日（金）までの9日間院内改装のため休診させていただきます。  
 5月6日（土）から平常診療致します。  
 ご迷惑をおかけ致しますが宜しくお願いいたします。

## 生活習慣病について聞いてみたいQ&A

今回は1月の院長のメタボリック症候群についての健康教室に引き続き、看護師より、すこやか検診を受けられた女性を仮定のモデルにし食事嗜好品、運動に分けて話しをしました。



まず、食事についてですが、減量には王道はなくやはり三食規則正しく、食べ過ぎず、バランス良く摂取することが大切です。様々なダイエット法はめまぐるしく聞かれますが、健康を害しては何もありません。

次に嗜好品ですが、タバコはやはり「百害あって一利なし」です。喫煙する方にとっては気分転換、ストレス解消と言われますが、体にとってはタバコに含まれるニコチンが血管を収縮させて血圧の上昇を招き、動脈硬化をも引き起こします。

アルコールについては、種類に関係なくどれでも1gあたり7kcalがあり、カロリーを気にして飲むからその分の食事を摂らない、という方もいらっしゃいますが、アルコールには栄養素はほとんどないため、栄養の偏りが生じます。

また、飲み過ぎは肝臓への負担ともなり、毎日の酒量を減らせないという方は、週に2回は休肝日を設けて飲酒回数を減らすという方法も効果があります。さらに、日本酒より焼酎のほうが体に良いと言われる方もいらっしゃいますが、確かに焼酎の方が糖分は少なめですが、それ以外のメリットはありません。

おやつも必要な分だけを取り分けるようにして食べ過ぎを防ぎましょう。

最近よくジュースなどの表示で「低カロリー」「ノンカロリー」とコマーシャルなどでも強調していますが、ノンカロリーは食品100mlあたり5kcal以下、低カロリーは食品100mlあたり20kcalといずれもカロリーはゼロではないことをお伝えします。

運動においては、加齢と共に基礎代謝量（生きていくために最低限必要なエネルギー）が低下するため、以前と同じ食事内容であっても、年々体重が増えていくことがあります。

しかし、筋肉量が多いと基礎代謝量は高くなります。つまり、運動を継続して筋肉量を維持していくこと、運動によるカロリー消費で体重増加の予防の一因とすることができます。

「今からでも筋肉は増えますか」と聞かれることがあります。運動により増やしていくことは可能です。

具体的な運動方法ですが、種目としては有酸素運動で基本はウォーキングです。大きな筋肉群を収縮させるため、水泳、階段昇降、自転車運動などもおすすめです。あわせて柔軟体操、ストレッチも行うとより有効的です。最低15分は継続し太っている方は30～40分続けたほうが良いのですが、いずれの方も、長くても1時間以内としてください。行う時間帯は、食後1時間位が理想的ですが、ご自分の生活時間に合わせて、一番負担にならない時間帯を選択してください。

ただし、糖尿病の方は、空腹時は避けて下さい



運動の強度ですが、ご自分で「やや楽である」と感じる位が最適です。頻度としては、週3日から5日ぐらいが良いでしょう。（運動には持続効果があり、運動後48時間位、血糖値を抑える効果があります）ただし、病態によっては運動制限が必要な方もいらっしゃいますので、通院されている方は必ず、主治医の許可を得てから始めるようにして下さい。

この紙面に載せきれなかった内容もございますので、いつでも遠慮なく、看護師へお声をかけて下さい。お待ちしております。

（看護師 赤坂 峰子）

# 花楽会のお知らせ

**花**を愛で、アレンジをして、会話を弾ませる、花で目と心を癒していただこうと始められたのが花楽会です。

マミーフラワーデザインスクールの吉守京子先生にお願いし始められた会も、今年で4年目にはいります。沢山の方に参加していただきました。

当初は経験がないから出来ないのではと心配されていた方も、素敵な作品の出来映えにその不安も消えたようでした。

出来たばかりの綺麗な作品をクリニックの職員に見せて下さる方もいらして、主催者側としても楽しんでいただけているんだなーと嬉しい気持ちになりました。

4月は『こどもの日のアレンジメント』  
12月は『お正月のアレンジメント』など季節に合わせたアレンジメントも、予定しています。

もっとアレンジフラワーをしてみたいと、吉守先生のフラワー教室に入会された方もいらっしゃいます。

初心の方も先生の優しい指導で素敵な作品が出来ます。

花楽会で仲間を作りながら、楽しい安らぎの時間を過ごしてみませんか！！

(医療事務 吉田 啓子)



おひな様のアレンジ

## 18年度 花楽会年間予定表

平成18年	4月27日(木) こどもの日のアレンジメント (直立型で5月節句にふさわしいデザインです)
	6月22日(木) 花嫁さんのヴァスケットポケー (白くてふあふあの可愛いヴァスケットを作りましょう)
	8月24日(木) テーブルリース (お皿に花のリースを涼しくアレンジしましょう)
	10月26日(木) 花と野菜のデザイン (え! 野菜と果物も一緒にデザインするの? 野菜を3種類持ってきてください。)
	12月21日(木) お正月の小さなアレンジメント (卓上にピッタリの可愛いデザインです。)
平成19年	2月22日(木) 平行線のデザイン (春の花を平行に並べてみましょう。人気のデザインです。)

講師：吉守 京子先生

時間：午後1時～3時まで 会場：多目的ホール 会費：1,500円

申し込み方法：開催日の5日前までに事務の方へ

※ 月・日・作品内容は変更あり

## ニ 貸し出し しています！！ ニ

当クリニックでは年10回（8月・12月はお休み）健康教室を開いております。

毎年皆様のお役に立つ内容をと考え、スタッフ一同試行錯誤しながら頑張っています。

一人でも沢山の方に参加して頂きたいと思い、教室の参加をお勧めしておりますが、お仕事で時間のない方、習い事などされていて時間の都合がつかない方が沢山いらっしゃいます。

また、予定していたが、急用で参加できなかった教室があった方や、参加したが、もう一度内容を聞きたいと思っっている方がいらっしゃるのではないだろうかと考え、教室のビデオを毎回作製し貸し出しをすることにしました。

家族の方や、お友達と一緒にご覧になり、健康を維持していくための参考にさせていただければ嬉しく思います。

ビデオは待合室の本棚に置いてありますので、借りたいと思えるタイトルが見つかりましたら、職員までお申し出下さい。

第40回 健康教室  
スローダイエットの勧め

第43回 健康教室  
ご注意！仮面高血圧

第44回 健康教室  
快適な睡眠をめざして

第47回 健康教室  
簡単 体質改善健康体操

第49回 健康教室  
糖尿病網膜症の話し

他にも、糖尿病・高血圧・サプリメント・野菜を使った料理実践など色々あります。

## おすすめ料理

### 大根と鶏手羽中の煮物

骨付き肉で簡単にうま味がアップ！  
淡泊な大根がこくのある一品に。

#### [材料/2人分]

大根……………400g  
鶏手羽中……………150g  
しょうがの薄切り……………2～3枚  
サラダ油……………適量  
ごま油……………適量  
砂糖……………大さじ1 1/2  
しょうゆ……………小さじ2  
みそ……………大さじ1 1/2  
(1人分277kcal、塩分2.7g)

#### [作り方]

- ①大根は大ぶりの乱切りにする。
- ②なべにサラダ油、ごま油を熱し、しょうが鶏肉、大根の順に入れていため、大根の表面が透き通ってきたら、水を加えてやわらかくなるまで煮、砂糖、しょうゆを加える
- ③大根が色づいてきたらみそを加え、煮汁が少し残るぐらいまで煮つめる。

(管理栄養士 滝澤 千枝子)



# 近所の美味しいお店



こだわりの美味しい  
お店紹介、今回は下  
手稲通り沿いにある  
“茶寮 窪田”です。

9年前に甘味どころとしてOPENしまし  
た。(コーヒーなどもあります)  
甘味の美味しさと、店内の雰囲気  
の良さが評判になり、テレビや雑誌  
に何度も取り上げられたお店です。

のれんをくぐり店内に入るとコンクリ  
ートの打ちっぱなしの壁と床が目に入  
ります。すっきりとまとめられていま  
すが、床には古い火鉢が置かれてい  
たり、焼き物のお皿や、小さな観葉  
植物が所々に置かれており、店内を  
見ただけで、店主のセンスの良さが  
伺えます。

甘味はあんの甘さも丁度良く、くだ  
ものも新鮮で食べると幸せになりま  
す。)^o^(

2年前にはランチも始めました。

野菜は有機栽培で地元のものをと、  
こだわりを持っています。

お米は山形からの直送で、そのお米  
に麦・五穀米などが混ぜられています。

味は薄味で塩分控えめ、素材そのも  
の美味しさを味わって頂きたいとの  
おもいから、調味料はテーブルに置  
いていないそうです。ゴマ豆腐も手  
づくりで、ゴマの風味がなんとも  
言えない美味さです。

盛り付けの美しさが目を楽しませ  
てくれますし、食してそのこだわりに  
納得です。

店内から見える小さな庭も、花の  
咲く春から秋にかけて素敵になり、  
心が癒されます。

今後は、ワインを出してみたいと  
の考えもお持ちとか。ワインを飲  
みながら庭を眺め、ゆったりとく  
つろぐ、そんな時が早く来ることを  
ワクワクしながら待っています。(\*^\_^\*)

(吉田 啓子)



営業時間  
AM10:00~  
PM18:00  
定休日 毎週月曜日  
札幌市手稲区星置3条  
5丁目3-38  
下手稲通り  
電話 011  
681-5755

## 職員紹介

皆様、こんにちは。

♪もうすぐ春ですね。

コゴミのおひたし、ウドの  
きんぴらと春の香が待ち遠  
しい今日この頃です。

さて、私は昨秋より当薬  
局に入局しましたチビ薬剤  
師で、星置星人の東海林と  
申します。自分らしく、  
simple&smileがモットー  
です。

院内薬局は初めてで、時  
々フリーズして、のっぼの  
薬剤師美田を困らせており



ますが、当薬局スタッフの  
一員として薬に関するこ  
とは勿論、お役立ち情報等  
の提供を通して、皆様の健  
康をサポートしていきたい  
と思っております。

今後ともよろしくお願い致  
します。

最後に、ちょっと頭の体  
操を。右の2行は江戸時代  
の山東京傳という人が書  
いた広告文からの抜粋です

さてさて何と書いてあるの  
でしょう。解答は下です。  
(薬剤師 東海林 邦子)



珍しき新型工夫仕品々仕入  
此節売出し申し候

# 3月~5月の予定



健康教室



花楽会



運動教室

## 2006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			

## 2006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						

## 2006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	



### お知らせ

3月の健康教室は『からだのサプリ・こころのサプリ』と題し、サプリメントアドバイザーより、健康食品とハーブ・アロマテラピーなどの話をさせていただきます

4月の健康教室は『シラカバの花粉症』について専門の講師をお招きし、お話を伺う予定です。

5月の健康教室は『循環器疾患の検査』と題して、院長から話をさせていただきます。

### 編集後記

4年に1度の冬の祭典、オリンピックが終了しました。日本は残念ながら、フィギアの荒川選手の金メダル1つだけでしたが、メダルに届かなかった選手のみなさんの活躍にも心を熱くされた方は多かったのではないのでしょうか？メダルの有無は別にして、日々の並々なる努力と自己コントロール力はまさにプロを感じ、目頭が熱くなりました。これ、ホントです。

今年は全国的に例年になく大雪で、亡くられる方も出るほどの大きな被害となり、除雪に疲れ果てた冬でした。北海道は、まだまだ3月となっても春とは呼べない日々ですが、「春眠暁をおぼえず」と都合の良い解釈でなかなか布団から出られない今日この頃です。

花粉症の方はそろそろ辛くなってくる時期ですが、4月の健康教室では、道立林業試験場の講師の方をお招きして「シラカバの花粉症」について、いつもとは違った視点から、お話を伺いますので、多数ご参加下さい。  
(看護師 赤坂 峰子)



〒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

URL: <http://www.clinic-mita.com>

Email: [info@clinic-mita.com](mailto:info@clinic-mita.com)

### ◆受付時間◆

時間	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~