

ほほえみ通信

第30号

2011年
1月発行

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
挿絵/三神恵爾



- 『メタボからの脱出』
- 健康運動施設 Fit plus 案内
- 売店・喫茶 Life plus 案内
- 職員紹介
- 食と健康
- 新館増築に伴う行事のご案内

ウェルネス館完成記念講演

はじめに

昨年12月にウェルネス館が完成し、12月6日よりオープン致しました。この新しい施設においては患者様の健康維持に役立たせるべく、より具体的なご提案をして参りたいと考えております。

「ウェルネス」とは 英語の”well-ness”であり、「病気」の意味である”ill-ness”に対するもので「体と心の健康」という意味です。日頃通院されている皆様方の健康維持、体力増進、生活習慣病の改善、心のやすらぎなどにお役に立てられることを心より願っております。

今回のほほえみ通信では、ウェルネス館のご紹介を中心に紙面を展開しておりますので、どうぞお読みいただければと存じます。

また昨年12月5日(日)の内覧会には多数の皆様のご来場を頂きありがとうございました。当日行いました記念講演「メタボからの脱出」でも大勢の方のご参加を頂きました。この紙面にて講演の要旨を掲載致します。

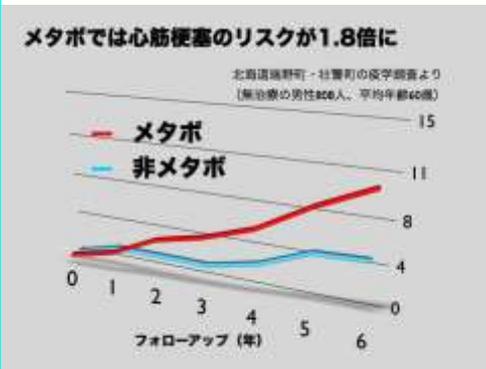
メタボリックシンドロームについて

1987年に大阪大学の松澤教授が「内臓脂肪症候群」という概念を世界で初めて紹介したのが始まりです。すなわち①腹部CT画像にて内臓脂肪蓄積(100 cm³以上)、②耐糖能異常、③高中性脂肪血症、④低HDL血症、⑤高血圧 などが集積した状態において、心血管・脳動脈疾患、すなわち狭心症・心筋梗塞や脳卒中が発症しやすいということを提唱しました。その後になり同様の概念がKaplanにより死の四重奏(1989年)、DeFronzoによりインスリン抵抗性症候群(1991年)として発表されています。

そして以下のような定義で2005年にメタボリックシンドロームという概念で統一されたのです。すなわち「インスリン抵抗性を基盤に肥満や糖・脂質代謝異常や高血圧などの複数の動脈硬化危険因子を重複する代謝異常症候群」です。日本では2008年より始まった特定健診において、メタボリックシンドロームの診断基準が導入されて、メタボやその予備軍を対象に保健指導や治療が積極的に行われています。

最近の統計によれば、40才以上の日本人男性の2人に1人はメタボないしは予備軍であり、また北海道

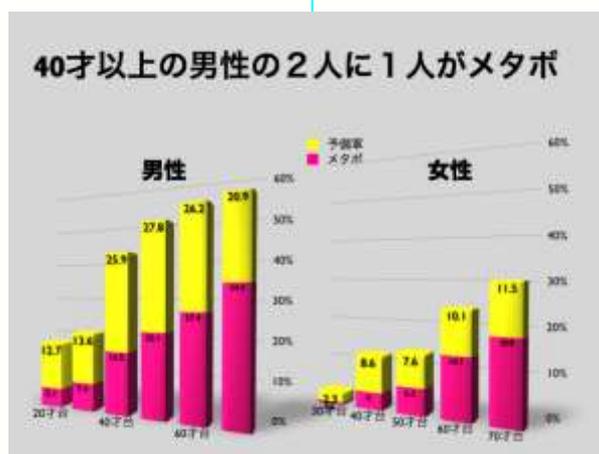
端野・壮瞥町の疫学調査においてはメタボは非メタボに比べ心筋梗塞のリスクが1.8倍との報告もあり、今後ますますその対策が急がれます。



計るだけダイエットと3種の神器

巷には色々なダイエットが横行していますが、なかには健康を害したり、すぐにリバウンドがきたりしてこれだというものがありません。理論的には減量の基本は食事・運動にて摂取カロリー<消費カロリーを実現することにつきます。そうはいつてもこれがなかなか大変です。皆様は色々な努力をして、試みられているかと思いますが、私が実際に実行して成功した「計るだけダイエット」をご紹介致します。NHKの番組でも今も行われているダイエット法ですが、これがなかなかおもしろいものです。特に食事・運動についての制限や規則はありません。毎日、朝・晩に体重を記録してグラフにするだけのダイエット法です。なぜこれで成功したのか?不思議ですが、それは最新の科学、脳のメカニズムをうまく利用しているからです。「計るだけダイエット」は厳密に言えばダイエット法ではなく、「ダイエットの努力を持続するモチベーションをいとも簡単に保ち続けられる」技法なのです。大原則は実に単純。

「食べる喜び」に勝る「別の喜び」を脳に与えてやるだけのことです。その喜びとは「体重が減っていく喜び」すなわち、右肩下がりの体重グラフを体験することです。一般に使われる「測る」「量る」ではなく「計る」ということは「計略を立てる」という意味を加えることによって、ゲーム感覚で減量の目標に対して、自分なりに戦略を練るわけです。こうすれ

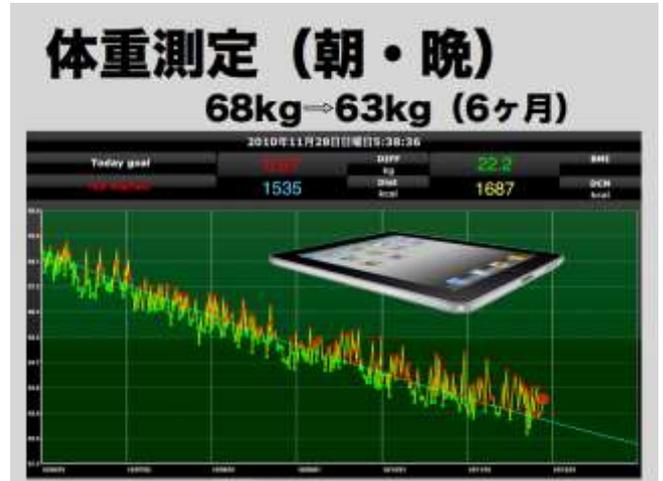


『メタボからの脱出』

ば体重が減った、逆にこれは拙かったのでやめるなど、グラフとにらめっこすることにより日常の食生活・運動習慣を見直すきっかけになるわけです。この楽しみが脳に喜びを与え、長続きの源になるわけです。

まず始めるに当たって必要なものはデジタル体重計と体重グラフです。講演でもお話ししましたが、体重計はデジタルで、できれば50g単位の測定精度のものがお勧めです。とにかくわずかでも右肩下がりを実現出来るものという意味です。万歩計・活動量計はあるとモチベーション効果絶大です。「計るだけダイエット」のオリジナルでは特に運動に関

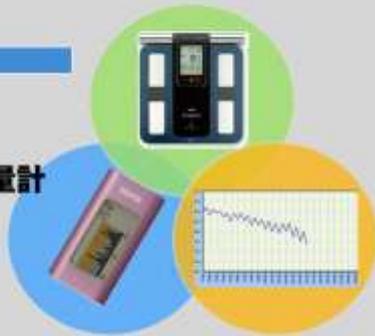
ラフは院内にも用意してありますので、挑戦される方はスタッフに申し出下さい。



ダイエット 3種の神器

必須アイテム

- ・体重計
- ・万歩計・活動量計
- ・体重グラフ



してはなにも言及していませんが、私は歩くことを強くおすすめ致します。また歩くこと以外の活動量も測定できる活動量計は付けていても楽しく、脳を喜ばすにはお勧めのグッズです。活動量計「カロリーズム」は当院の売店・喫茶「Life plus」でも扱っております。

私が日々目標に挙げたのは3つです。①ウォーキング1万歩（週3日以上）②朝・晩体重記録 ③週23EX以上（カロリーズムにて計測）。特に食事制限などはしていませんが、自然と毎日のグラフを見ていると、考えて食べるようになります。体重は朝起床時にトイレ後に測定し、寝る前に同じパジャマで計りました。着ているものが違うと、微妙な差が解りません。また排便の有無でも違いがありますので、あとで排便後に計り直すことも大事です。（食事をしたあとの排便であれば、前後でうんちの量を差し引きます；細かすぎ？）このようにして得た体重グラフです。iPadでつけましたので、楽しかったです。朝4：30起きのウォーキングもこのグラフのおかげで、苦になりませんでした。オリジナルの体重グ

「空腹」は幸福からの手紙

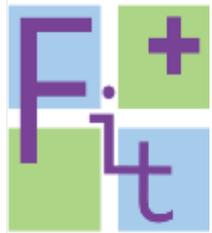
小腹が減った際の対処法について面白い事実があります。「空腹感」は血液中のエネルギーが少ない状態の時に、脳の視床下部からの「食べる」という命令が出ている状態です。ここですぐスナック菓子に手を伸ばすと空腹感は無くなりますが、これはダイエットに禁物ですね！この時に軽い運動をするのが非常に効果的です。脳の視床下部は食べるという命令を出しているにもかかわらず、運動するとそのエネルギーはどこから供給されるのでしょうか？視床下部は「仕方ない、倉庫に備蓄しておいたエネルギーを出して使え」ということに……すなわちそれは内臓脂肪や皮下脂肪を燃やしてエネルギーにしているのです。ついでに運動によって血糖値も上昇して空腹感もどこかに行ってしまうのです。「計るだけダイエット」でもお勧めしているのが、その場ダッシュです。これは結構、よさそうです。これこそ「空腹は幸福からの手紙」です。

おわりに

ウェルネス館の健康運動施設「Fit plus」もオープンして1ヶ月ですが、会員数もうなぎ登りに増えています。皆様の健康や運動に対する意識の高まりを非常に強く感じており、嬉しく思っております。この施設がますます皆様の健康維持に役立つようスタッフ一同努力していく所存ですので、よろしくお願い申し上げます。 院長 美田 晃章

（参考資料）

NHKためしてガッテン流「死なないぞダイエット最新版」北折 一 著



健康運動施設

Fit plus

生活習慣病の予防・改善のため、平成17年11月より始めました当院運動教室。この5年間たくさんの方々にご愛顧頂いた運動教室は、健康運動施設Fit plusとして生まれ変わりました。

医療は「治療」から「予防」へ

私たちはこれまで運動療法を通して、検査値の改善や体調の改善などの喜びを感じ、運動が生活になくてはならないものになった患者様を多く見てきました。これからもたくさんの方に運動の素晴らしさを実感してもらい、ご自身の身体と向き合ってほしい、大切にしてほしい。そんな思いからFit plus（フィットプラス）は生まれました。

Fit plusでは一人ひとりに合った運動プログラムを作成・指導いたします。体操教室も新たにクラスが増え、都合のよい曜日の教室に参加が可能になります。

患者様にとってより運動を継続しやすい環境が、Fit plusにはあります。



医療との連携で安心・安全、効果的な運動療法

グループエクササイズ



きっと運動が好きになる

椅子でらくらくリズム運動

イスに座ってリズムに合わせ、身体を動かす体操です。関節に不安のある方も安心して参加できます。

かんたんエアロ

シンプルで動きの簡単なエアロビクスを行います。初めての方はもちろん、身体を大きく動かして汗をたくさんかきたい方にもお勧め！

脳活性！ 縄はしご体操

縄はしごを使っていろいろなステップを踏みます。転倒予防や認知症予防にも効果大！

椅子で貯筋体操

椅子を使用してストレッチや筋力体操を行います。将来の生活に必要な不可欠な筋肉をコツコツと鍛えます！

バランスボール

大・小のボールを使い、楽しみながら筋力を高めます。全身の筋力向上、バランス感覚向上など様々な効果を期待できます。

やさしいヨガ

呼吸法を取り入れて、ヨガの伝統的なポーズをとっていきますゆっくりとした時間のなかで心身ともにリフレッシュ！

体質改善体操

セルフマッサージで身体を温め筋肉を柔らかくしてから、全身筋力運動を行います。冷え症、疲労感などに悩んでいる方ぜひご参加を！

ボクシングエクササイズ

ボクシングの動きを使って有酸素運動を行います。実際の試合を想定したレッスンでストレス解消！

マシントレーニング

エアロバイク



リカバトバイク&ニューステップ



トレッドミル



ブルブルマシン&ジョーパ



1人1人に合ったプログラムをきめ細やかに指導

曜日	月	火	水	木	金	土
AM 9:00 ~PM 12:30 受付AM12:00まで	●	●	●	●	●	●
PM 2:00 ~PM 6:00 受付AM17:30まで 火曜日のみPM2:30~	●	●	△	●	●	△



健康運動施設Fit plus

● ウェルネス館 1Fのご案内 ●

＋ 売店・喫茶 Life plus ライフプラス

〈喫茶コーナー〉

有機コーヒーや有機ハーブティ、果実酢ドリンクなどをお飲みいただけます。今後はお食事もお出しする予定です。



株式会社 Life plus は、“ココロとカラダによいもの”をコンセプトに、食事・運動・医療の3つの面から、皆様の生活にプラスとなる商品や空間を提供することを目指した会社です。

皆様がいきいきと楽しく、心も体も健康に生きることができるよう、少しでもお手伝いさせていただけたらと思います。

よりよい空間づくりに努めますので、どうぞ宜しくお願い致します。

〈売店コーナー〉

低カロリー食品や減塩食品、栄養補助食品、低刺激スキンケア用品、健康関連グッズなどを取り揃えております。



← 大人気☆10種の果実酢ドリンクは、水や牛乳など3種類の割り方からお選びいただけます♪



売店・喫茶 Life plus 担当の美田有理です。みなさん、ぜひ遊びに来て下さいね

＋ ラウンジ 「やすらぎ」

ご自由におくつろぎくださいませ

ラウンジ「やすらぎ」は、患者様やそのご家族の方々がご自由にお休みいただけるスペースです。院内でありながら、病院らしくない、ゆったりとしたやすらぎの空間づくりを目指しています。壁には絵画を数点展示しており、自動販売機や雑誌・パンフレットなどもございます。

バスの待ち時間やFit plusでの運動前後、ご家族の方の診察中などにも、是非お気軽にご利用くださいませ。



株式会社 Life plus
 〒006-0852 札幌市手稲区星置2条4丁目7-43
 (美田内科循環器科クリニック内)
 ☎ / ☎ (011)685-2030
 ✉ lifeplus.c@gmail.com

職員紹介



みなさん始めまして。11月より看護師として勤務しております、高橋紀子です。生まれも育ちも札幌でしたが、大学4年間を青森県過ごし、卒業後は横浜市で2年間の大学病院勤務を経て、今年札幌へ帰ってきました。札幌へ帰ってきてみて、改めて北海道は自然も綺麗だし、食べ物もおいしく、人も温かくて帰ってきて良かったと思っています。星置は就職するまで来たことがありませんでしたが、山が近く景色が綺麗で、夏には海水浴にもいけると聞き、今から楽しみにしています。

前職場では整形外科病棟で勤務していたため、内科・循環器疾患についてまだまだわからないところがありますが、学習を深め皆様の療養にお役に立てるよう頑張っていきたいと思います。4月からは当院で糖尿病教室も開催され、私も糖尿病の合併症について担当する予定になっています。人前でお話をするのは緊張しますが、今から準備をしていますので、多くの患者様とお会いできる機会を楽しみにしています。よろしくお願い致します。



皆さんこんにちは！健康運動指導士の吉田 理(よしだ あや)と申します。12月からオープンしたFit plus(フィットプラス)で運動指導をしています。

私は、結婚を機に今年の5月に京都から引っ越してきました。京都でも病院の運動施設で、運動指導に3年間携わって参りましたが、その間強く感じ

たのは、年齢よりもはるかにエネルギーが豊富という事です。こちらにお世話になってまだ間もないのですが、こちらでも同じように、運動に参加されている方は、皆さん明るくて、元気な方が多く、とても健康意識が高い事に関心しました。そんな方々に囲まれ、健康のサポートができる事をとて嬉しく思っています。又、こちらに来て、摩周湖や知床の景色にとっても感動しました。私の人生のベスト3に入る程の絶景です。こんな素敵な所がたくさんある、「でっかいどう」こと北海道を自分の足で歩きまわるには、体力が必要ですよ!!!

という事で、ぜひ、Fit plusで体力をつけて、どんどん素敵な所巡りをして下さい!!!

皆様、はじめまして。11月末から勤務しております看護師の水澤 恵美(みずさわ めぐみ)です。

星置に引っ越してきて2か月ほど経ちました。手稲区ウォーキングマップを片手に家の周辺を散歩することが最近の日課になっています。星観緑地や星置緑地、山口運河など家の近くにステキなスポットがたくさんあり、いつか自分のお気に入りウォーキングコースを考えたいと思っています。

体を動かすとエネルギーを消費し、生活習慣病の予防になるだけでなく、気分転換、ストレスの解消にもなります。健康でキレイになるためにもおいしく食べて、元気に働いて、楽しく体を動かしたいと思います。皆様のお気に入りのウォーキングコースがあれば、ぜひ教えてください。

これからいろいろな場面でお話する機会があると思いますので、気軽に声をかけて頂ければと思います。まだまだわからないことだらけですが、皆様が安心して日々の生活を送れるように支援させていただければと思いますので、よろしくお願いします。



はじめまして、美田 有理(みた あり)と申します。昨年度は黒松内の小さな小学校で子どもたちと戯れていましたが、今回のクリニック増設にあたって、実家に戻り、売店・喫茶 Life plus (ライフプラス)を担当することになりました。

今までと違う職種ではありますが、もともと接客が大好きで、学生時代にカフェやバー、居酒屋などでアルバイトをしていた経験もあるので、毎日とても楽しく働かせていただいています。最近、3階のFit plusで運動を終えて降りてくる方々のいきいきとした姿を見るのが、ちょっとした楽しみになっています。

売店・喫茶 Life plusでは、ココロとカラダに良いものを提供し、皆様がゆったりやすらげるような空間づくりができればと思っています。至らない点も多いかと思いますが、皆様のお声を頼りに、より良い空間を提供していきたいです。ご意見やご要望などがありましたら、ぜひお聞かせ下さいませ。

皆様とたくさんお話したいと思っていますので、いつでも遊びに来て下さいね。よろしくお願い致します。



食と健康

～LDL(悪玉)コレステロール、中性脂肪を下げよう！②～

今回は、脂質異常症など生活習慣病を予防する食品『マゴワヤサシイ』を取り上げてみました。豆、ゴマ、海藻、野菜、魚、きのこ類、イモを意識して食べることはできましたか？

今回のほほえみでは、前回の予告通り『オカアサンヤスミヨ』の正解発表です。これは、脂質異常症の原因となる食品や料理の頭文字でしたが、予想はできましたか。

脂質異常症を引き起こす食べ物の覚え方

オ
ムライス

卵の黄身にはコレステロールが多く含まれています。卵料理の頻度にも注意を！

鶏卵1個：80kcal、
コレステロール約336mg
オムライス1人前：600kcal
コレステロール約800mg

カ
レー

油が多く使われるので、カロリーやコレステロールが高くなってしまいます。

カレー：約700kcal＝散歩約5時間
カツカレー：約950kcal
＝散歩約6時間

ア
ゲモノ

パン粉や小麦粉は油を吸いやすいので脂質を多く含み、カロリーも高いのが特徴です。

鶏から揚げ弁当：約750kcal
天丼：約700kcal

サ
ン
ケ
タンサン

清涼飲料水に含まれる砂糖は中性脂肪を上昇させます。今流行りの低カロリー甘味料も中性脂肪には影響します。また、アルコールにも充分注意しましょう。

瓶ビール(大)：およそ250kcal
ビール＋焼き鳥3本＋枝豆＝あじの開き定食＝散歩約4時間分

ヤ
キニク

レバーやホルモンなどの内臓肉は特にコレステロールを多く含みます。食べる部位によっても違いが出てきます。コレステロールの含有量(100g中)ホルモン(小腸)200mg ←→ヒレ62mg

ス
パゲティ

スパゲティなどの単品は野菜量も不足します。油も多く使用しがちになりますね。

また、使われる材料によってもコレステロールを含む量には差があります。コレステロールの含有量(1食分)カルボナーラ300mg、ナポリタン40mg

ミ
ルク(乳)

チーズやバターなどの乳製品はLDLコレステロールの上昇要因です。コレステロールの含有量(100g中)チーズ78mg、バター210mg

ヨ
ウガシ

洋菓子は卵や乳製品などコレステロールを上昇させる食品が材料になっています。

シュークリーム1個(55g)：140kcal、コレステロール138mg
あんまんじゅう1個(50g)：150kcal、コレステロール17mg

ほほえみ通信の2号にわたってコレステロールと中性脂肪について取り上げました。

コレステロールや中性脂肪を上昇させる食品は洋食の場合がほとんどであることがわかります。昔から日本人の生活に根付いていた和食は『マゴワヤサシイ』を多く含んでおり、脂質異常症を予防する食事であったということが出来ます。

現代は、食糧難の厳しい時代よりも総摂取カロリーが平均として減っているそうですが、生活習慣病がどんどん増えてきています。もう一度和食の良さも見直したいですね。

管理栄養士 佐々木 里水

新館増築に伴う行事のご案内

昨年4月より半年以上に渡る工事で、皆様大変ご迷惑やご不便をおかけしましたが、12月6日に無事新館「ウェルネス館」をオープンすることができました。「ウェルネス (wellness)」とは「心と体の快適な状態」を意味し、皆様がいつもその様な状態でいられる施設でありたいという願いから院長が命名いたしました。

今年の予定としましては、今まで水曜日の午後に行っていた「健康教室」や新たに始めるイベントを、なるべく多くの方々にご利用して頂きたいと思い、土曜日を中心に開催いたします。新たに始めるイベントはアンケートを元に、皆様を楽しめる内容を考えていますが、こんな事を開いて欲しいなど要望がありましたら、是非お聞かせください。教室とイベントを合わせて月2回ほど予定しています。

内容の充実を目指し、患者様やそのご家族、地域の方々のお役に立ち、愛される施設になれるよう、職員一同がんばっていく所存ですので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

皆様のご利用をお待ちしています。

薬剤師・理事 美田 昌子

平成23年1月～4月の予定

- 1月 22日 (土) イベント そば打ち体験
 - 1月 29日 (土) 第99回 健康教室 講師 院長 美田晃章
 - 2月 26日 (土) イベント 低カロリー食品試食会
 - 3月 16日 (水) 調理実習 老化より強化へー骨粗鬆症を予防しようー1回目
 - 3月 23日 (土) イベント 映画鑑賞会
 - 4月 16日 (土) イベント ガーデニング
 - 4月 23日 (土) 調理実習 老化より強化へー骨粗鬆症を予防しようー2回目
- 平成23年4月から花楽会を再開しますが、日程は決まり次第貼りだします。
詳しくは事務にお尋ねください。

表紙絵より… 今年は「ウサギ年」です。ウサギは愛らしい眼やふわふわした小さな体で私たちにやすらぎを与えてくれます。ウサギと言えば、日本神話の一つ「古事記」に出てくる「因幡の白ウサギ」の話を思い出します。大国主命（おおくにぬしのみこと）が皮をむらされたウサギに蒲（がま）の穂にくるまると治ると教えてあげ、治してあげた話です。そんな昔から人間と関わりがある動物なのですね。蒲の花粉は生薬で蒲黄（ほおう）といい、止血作用や利尿作用があります。蒲団（ふとん）の「蒲」の字は、昔蒲の雌花の綿毛を蒲団に入れたことからきています。子どもの頃、沼の周りに生えていた蒲をよく目にし、変わった形だなどしか思いませんでしたが、何気ない身の回りに生えている植物が人間にこんなに役立ち、生きる力になってくれていると思うと、人間も植物が育ちやすい環境を保っていく努力をしていかなければならないと、切に感じます。

薬剤師 美田 昌



〒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

◆受付時間◆

時間	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~