



目次

- ◆生活習慣病について.....1
- ◆道具を使わずにできる運動.....2
- ◆旬の食材を使った料理.....2
- ◆成年後見制度って?.....3
- ◆外来担当医表.....4
- ◆お知らせ.....4

編集・発行

医療法人 厚生堂 長崎病院  
 広島市西区三篠町1丁目11番12号  
 TEL (082)237-3271(代)  
 FAX (082)239-1657  
 URL <http://www.nagasaki-hp.jp>

# 生活習慣病について

医師 木戸 和枝



我が国は世界有数の長寿国です。

しかし平均寿命が延びる一方で、糖尿病・心疾患・脳卒中などは増え続けています。長生きするだけでなく、健康で過ごすことの重要性が見直されるようになりました。

かつて使われていた『成人病』という名称は、ある程度年をとれば仕方なくかかるものだというニュアンスを含んでおり、主に早期発見・早期治療を目的とするものでした(二次予防)しかし生活習慣を改めることで予防できる疾患も多くあり、平成8年には厚生労働省でも『生活習慣病』と呼び名を改め、疾病予防と健康づくりを呼びかけています(一次予防)生涯健康で過ごせるかどうかというのは、日頃の生活にかかっているといっても過言ではないのです。

生活習慣病の定義は『食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群』とされ、以下のようなものがあげられます。

### 【生活習慣と疾病との関係】

食習慣	2型糖尿病、肥満、高脂血症(家族性のものを除く) 高尿酸血症、循環器病(先天性のものを除く) 大腸がん(家族性のものを除く) 歯周病など
運動習慣	2型糖尿病、肥満、高脂血症(家族性のものを除く) 高血圧症など
喫煙	肺扁平上皮がん、慢性気管支炎、肺気腫、循環器病(先天性のものを除く) 歯周病など
飲酒	アルコール性肝疾患など

また、以下に代表的な3つの生活習慣病について簡単に述べます。これらはサイレント・キラー(沈黙の殺人者)とも呼ばれ、症状が出にくく未治療の状態が続けば知らないうちに脳や心臓などの全身の血管を脅かすことになるので、日頃の管理がとても重要です。

### 高血圧症

外来での血圧で 140/90mmHg 以上、家庭血圧で 135/85mmHg 以上は高血圧症です。放置すると脳卒中や心筋梗塞、狭心症、心不全など引き起こすことがあります。塩分制限やストレス対策、肥満改善などでも血圧が正常化しない場合は、内服でのコントロールが必要となります。

### 高脂血症(最近では脂質異常症と呼びます)

コレステロールには悪玉(LDL-C)と善玉(HDL-C)があり、総コレステロール値だけで治療の必要性を判断するのは困難です。LDL-C:140mg/dl 以上、HDL-C:40mg/dl 未満、中性脂肪 :150mg/dl 以上、が異常値です。心筋梗塞や脳梗塞の原因となり得るので適正な数値を保つことが必要ですが、性別や年齢、個人の背景によって目標値は異なります。治療方針については医師にご相談ください。

### 糖尿病

血糖値が高い状態が続くと神経障害や眼底出血、腎不全などの合併症をきたし、また脳梗塞や心筋梗塞などのリスクも非常に高くなります。我が国の糖尿病患者数は平成14年の段階で少なくとも740万人ですがそのほとんどが生活習慣が関与する2型糖尿病です。精密検査で境界型(いわゆる予備軍)と言われた人も動脈硬化のリスクはありますので安心せず生活習慣を見直すことが大事です。

日本生活習慣病予防協会では、一無《禁煙》、二少《腹八分目・少酒》、三多《体を動かす・十分な休養をとる・多くの人や物に接する》を推奨しています。症状がないから大丈夫と安心せず、まずは普段の生活を見直し病気にかかりにくい体作りをしましょう。病気にかかった人も、生活を改めることで病状が軽くなり、進行を抑えることは可能です。遅すぎるということはありません。出来ることから始めることが、元気で長生きすることにつながるのです。

## 道具を使わずにできる運動 ～ウォーキングのポイント～

健康運動実践指導士 宮下 諭

道具を使わずにできると聞いて、思い付く運動と言えばウォーキング。多くの方が、一度はやってみた、もしくはやってみようと思ったことがあるのではないのでしょうか？

だけど『時間が無い』『めんどくさい』などの理由が邪魔をして、なかなか一歩が踏み出せない方も多いのではないのでしょうか？

ウォーキングは、時間をわざわざ作る必要はありません。やるなら朝早くとか、夕方とか決まっているわけではありませんので、出勤をする時間やお買い物をする時間など、普段歩く時間に少し歩き方を変えるだけで良いのです。

そこでウォーキングを行うポイントをいくつかご紹介いたします。

### 服装

動きやすい服装とウォーキングシューズ。特に靴は大切です。最近では、お店でもウォーキングシューズを多く揃えています。お店の方に良く聞いて、自分に合った靴を選びましょう。

### 歩き方

かかとから踏み込んで、つま先で蹴り出します。背筋を伸ばし、肘は直角に曲げて大きく振ります。

### 歩く早さ

普段より少し早く歩きますが、会話ができる程度で、無理のない速さで歩きます。楽しみながら行うのが大切です。

以上のポイントに注意しながら、行いましょう。続けることで知らず知らずの内に効果がでてきます。「継続は力なり」で始めてみましょう。



お問い合わせ・・・  
(082) 238 1756

## 旬の食材を使った料理 ～きのこ～

秋の味覚『きのこ』は、どれも味わい深く、料理に深みを与えてくれます。

低カロリーでビタミンB群やD、食物繊維などが豊富です。特にビタミンDはカルシウムの吸収を高め、食物繊維は肥満防止・血中コレステロール低下作用・血糖上昇抑制に効果があります。

火の通りが早く、どんな料理とも相性がよく積極的に使いたい食材です。

簡単で野菜がいっぱい食べられる。



## きのこソテーと水菜のサラダ(1人分:95kcal)

### 《材料》(2人分)

生椎茸	4個	オリーブ油	大さじ1杯
エリンギ	50g	市販のポン酢	大さじ2杯
しめじ	50g	粗挽き黒こしょう	少々
水菜	1/2束		
貝割れ	適量		

### 《作り方》

生椎茸、エリンギは食べやすい大きさに切り、しめじは小房にわける。  
水菜、貝割れは食べやすい長さに切って冷水にさらし、水気を良く切って器に盛る。  
フライパンにオリーブ油を入れ熱し、しめじ生椎茸 エリンギの順に入れて炒める。  
香ばしくなったら火を止め、ポン酢と粗挽き黒こしょう少々を加えて混ぜ、熱いうちに器に盛る。

管理栄養士  
倉谷 浩美



## 成年後見制度って？

広島市中広地域包括支援センター  
センター長 沖本 妙子

成年後見制度は、判断能力が不十分な人の預貯金の管理や、日常生活に必要な契約等を支援していく制度です。

例えば・・・

- a) 母が脳梗塞で倒れ意識がありません。母の貯金から医療費の支払をしたいのですが、娘でもお金を降ろすことはできませんでした。どうすれば良いのでしょうか？
- b) 認知症になった父親が高い健康食品を買わされてしまいました。今後もこんな被害に遭わないか心配です。
- c) 一人暮らしなのでもし認知症になったり、病気になった時に誰が私の財産管理してくれるのか不安です。頼む人を決めて安心して老後を迎えたい。

と、というような思いなどをした時に利用します。

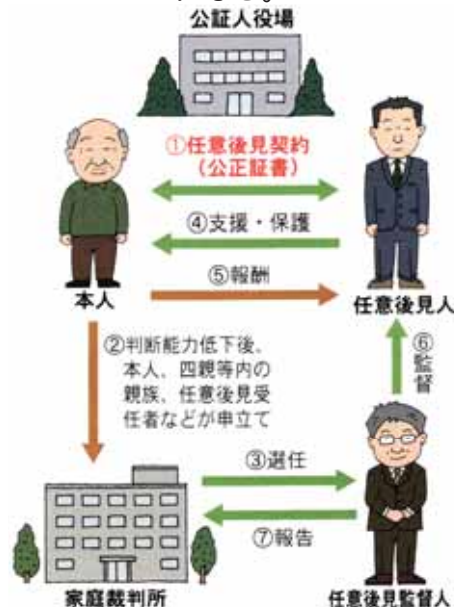
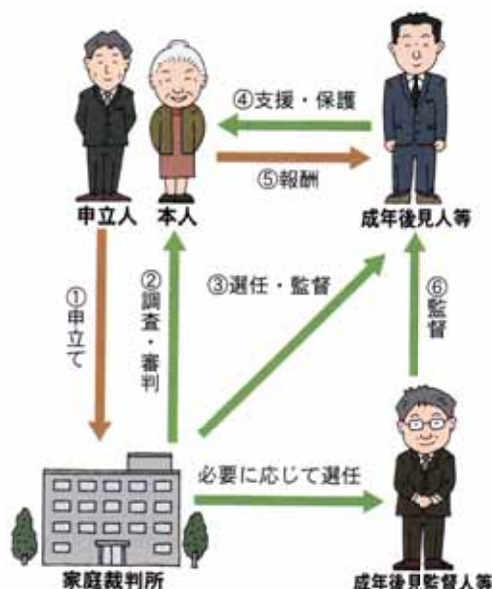
### 【利用手続き】

a) と b) の場合：法定後見制度

- \* 申立て・・・家庭裁判所
- \* 申立人・・・本人、配偶者、4親等内の親族、市町村長など
- \* 審判手続・・・家庭裁判所が本人の状態、申立て理由などを調査
- \* 審判・・・本人の状態により補助人、保佐人、後見人が選任される。(親族以外でも可)

c) の場合：任意後見制度

- \* 相談は・・・公証人役場  
老後を頼みたい人と一緒に行って、頼みたい内容について「任意後見契約公正証書」を作成する。
- \* 申立て・・・家庭裁判所
- \* 開始・・・家庭裁判所が任意後見監督人を選任すれば、開始になる。



地域包括支援センターは、地域の皆様の相談窓口です。

高齢者の介護予防をはじめ、色々な相談を受けています。金銭管理についても、日常生活に必要なお金や通帳の管理の支援は「かけはし」という制度もあります。成年後見制度と併せ、詳しいことは遠慮なくご相談ください。

広島市中広地域包括支援センター (082) 509 0288



--- 外来担当医表 ---

( )内は専門外来		月	火	水	木	金	土
午前	1 診 内科	住田	長崎	長崎	山根 (内分泌)	長崎	原(均) (内分泌)
	2 診 内科	松本	木戸	杉原	住田	安武	住田 杉原
	3 診 皮膚科・熱傷	信藤	身原	身原	安永	原(武)	信藤 身原
午後	1 診 内科	安武	安武	木戸	杉原	杉原	安武 木戸
	2 診 内科	大下 (神経内科)		宮地 (神経内科)		箱田 (免疫)	
	3 診 皮膚科・熱傷	大谷 (熱傷)	長崎 (熱傷)	大谷 (熱傷)	身原	身原	長崎 (熱傷)

~ 診療時間 ~  
 午前 8:30 ~ 12:00  
 午後 2:00 ~ 5:30

熱傷(やけど)は全日診療しています。  
 皮膚科は■で塗ってある日のみです。  
 金曜 午後2診: 第1,3のみです。  
 土曜 午前2診: 第1,3 《住田》  
           第2,4,5 《杉原》  
 土曜 午後1診: 第1,4,5 《安武》  
           第2,3 《木戸》  
 土曜 午前3診: 第1,3,5 《信藤》  
           第2,4 《身原》

都合により、急遽担当医を変更する場合がございますのでお問合せください。(082 237 3271代) 外来受付まで)

# おしらせ

## 大腸ファイバー検査

便通が気になる方、健康診断で便潜血が陽性だった方など、是非ご相談ください。  
 毎週木曜日に消化器専門医が検査を行っています。  
 お問合せ: 長崎病院 外来 082 237 3271(代)

## ほほえみの郷 屋上庭園



7月初旬にジャガイモを収穫することができました。そのジャガイモは、ポテトサラダにさせていただきました。



7月にきゅうりの苗を植え、挿し木もしました。今から大きく成長してくれることを期待しています。

### 長崎病院のめざす「地域医療」「包括医療」

- \* 健康増進  
 トータルヘルスセンター HOPE  
 (厚生労働省指定 運動療法施設)  
 082-238-1756
- \* 予防医学  
 成人病予防センター 人間ドック・健診施設  
 (人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設)  
 082-239-1600
- \* 治療 救急医療指定病院  
 内科(循環器・呼吸器・糖尿病など)  
 皮膚科・熱傷センター  
 082-237-3271(代)
- \* 社会復帰  
 リハビリテーション(理学療法・言語療法)  
 082-237-3271(代)
- \* 療養  
 介護療養型医療施設  
 広島市中広地域包括支援センター  
 082-509-0288(担当: 沖本・佐古・大塚)  
 居宅介護支援センター  
 082-230-8181(担当: 井手岡・水川・久保田・西岡)  
 訪問ヘルパーステーション  
 082-230-8181(担当: 原)  
 デイサービスセンター ながさき  
 082-230-8181(担当: 安永)  
 訪問看護ステーション ながさき  
 082-296-1361(担当: 久保田真理子)  
 グループホーム あいあいホームながさき  
 082-532-6636(担当: 荻原・才崎)  
 デイサービスセンター ほほえみながさき  
 082-532-6630(担当: 荻原・風呂山)

