



目次

- ◆食事療法と運動療法について.....1
- ◆低線量 CT による『肺がん検診』.....3
- ◆外来担当医表, お知らせ.....4
- ◆市民ドックのご案内.....4

編集・発行

医療法人 厚生堂 長崎病院  
広島市西区横川新町3-11  
TEL (082)208-5801(代)  
FAX (082)208-5821  
URL <http://www.nagasaki-hp.jp>

# 食事療法と運動療法について

医師 木戸 和枝

糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病と診断された場合、必ずしも薬物療法が即開始されるわけではありません。まずは食事療法・運動療法が基本となります。

食事療法・運動療法ときいて、どのような印象をお持ちになるのでしょうか？

制限、面倒、時間がない、楽しみがなくなる、などマイナスなイメージでしょうか？

実は、食事療法・運動療法というのは、多くの場合特別なことではなく、健康で長生きするためには、どんな方にとっても必要な、日常的なことなのです。

我が国の平均寿命は2013年時点で男性80.21歳、女性86.61歳です。これに対し、健康寿命（日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間）は、男性71.19歳、女性74.21歳と、不健康な期間が長いことがわかります。

超高齢社会をむかえ、ただ長生きするだけでなく健康でいることはとても大切なことなのです。

利便性が増した現代においては、食事療法・運動療法が無縁であるという人は、皆無といってよいでしょう。

## 【食事療法】

食事療法といっても、一概に何を食べたらよいとか、何を食わなければよいというものではありません。（腎不全での蛋白質やカリウム制限食、炎症性腸疾患の活動期など、特別な場合は除きます）

必要な五大栄養素（糖質、蛋白質、脂質、ビタミン、ミネラル）を過不足なく摂り、適正なエネルギーを守るというのが基本です。

食事のバランスは、主食（ご飯、パン、麺など）、主菜（メインディッシュ；肉・魚・豆腐・卵などの蛋白質）、副菜（小鉢；野菜の煮物や蒸し物など）、副々菜（酢の物や香の物など）、汁物、の一汁三菜をイメージして目指しましょう。完璧である必要はありませんし、外食や旅行、嗜好などの楽しみもありますから、一日単位、一週間単位でおおまかに調

整していけば問題ありません。パスタや丼ものを食べてはいけないのではなく、それが中心にならないければよいのです。1回の間食が数値の悪化につながるのではなく、習慣とバランスの問題です。

塩分制限などがある場合には汁物の摂取量に気を付けたり、味付けにも工夫をしてみましょう。お酢や香辛料、出汁を利用して味に変化をつけたり、柑橘類を絞ってアクセントにしたり、ゆず・木の芽・みょうがなどで四季の香りを楽しむのも良いでしょう。

エネルギー量は標準体重と生活活動強度から計算します。

$$\text{標準体重(kg)} = [\text{身長(m)}]^2 \times 22$$

$$\text{適正エネルギー量(kcal)} = \text{標準体重} \times 25 \sim 40(\text{kcal})^*$$

\*日常の活動量に応じる

◎軽い仕事：25～30kcal

（無職、技術・事務・管理的な仕事、専業主婦など）

◎中程度の仕事：30～35kcal

（製造・加工・販売・サービス業など）

◎重い仕事：35～40kcal

（農業、漁業、建設作業など）

例：身長160cm、事務職の方の場合

$$\begin{aligned} \text{適正なエネルギー量} &= 1.6 \times 1.6 \times 22 \times 25 \sim 30 \\ &= 1,408 \sim 1,690\text{kcal} \end{aligned}$$

管理栄養士による栄養指導も有用です。1回受けたからもういい、というのではなく、自己流になっていないか、現在の問題点は何か、など客観的に評価してもらい、専門的なアドバイスを受けることはとても重要です。生活や環境など個人によって解決策は異なります。定期的に受け、こまめに修正にしていきましょう。

次のページから、【運動療法】のことについてお話しします。

前頁からの続き

【運動療法】

運動療法の効果は、①血糖値を改善する②膵臓から分泌されるインスリンの働きをよくする③内臓脂肪の減少④血圧を下げたり脂質代謝を改善する⑤ストレス解消、などがあげられます。最近では認知症予防にも効果があると言われてています。

運動療法には、有酸素運動、レジスタンス運動（筋肉トレーニング）があります。

- (1) 有酸素運動には、散歩・ジョギング・ラジオ体操・水泳・水中運動などがあり、体力増強も期待できます。

脈拍が1分間に120回程度（60～70代では100回程度）の軽・中等度の運動を、1回10～30分、週3～5回以上行います。少し息がはずんで話ができる程度の運動です。

強い運動を行っても糖尿病のコントロールの指標であるHbA1cは改善しないことがわかっています。また運動療法の効果は3日で低下し1週間で消失します。強さではなく頻度と長さが大切です。

- (2) レジスタンス運動には、ダンベルやスクワット、チューブ運動などがあり、筋力・筋量の増強によりサルコペニア（筋量低下）の予防・改善が期待できます。

特に高齢者の場合はレジスタンス運動を併用することが推奨されます。

- ① 片足立ち30秒ずつ1日トータル3～6セット
- ② 椅子に座っての膝上げ30回ずつ1日トータル3～6セット
- ③ 軽いスクワット

などを行うとよいでしょう。

運動の前後にはストレッチによるウォーミングアップ、クールダウンも忘れないようにしてください。

当院のトータルヘルスセンター HOPE では、専門のスタッフが運動療法をサポートさせていただいております。自己流では不安だという方はこのような施設を利用することも有効です。

膝や足などの痛みがある、糖尿病の合併症が進行している、心臓や肺の持病がある方は運動療法が適していない場合もありますので、主治医にご相談ください。

【最後に】

制限ではなく、必要な栄養素を必要だけ摂る。旬のものをいただいて食を楽しむ。時間がなければ配食サービスやお惣菜を活用する。お菓子類などは一人ではなくわけていただく。運動する時間がなければ、階段を利用したり、家事や仕事をしながらでもできるエクササイズを継続する。など、ちょっとした習慣づけができるようになれば、少しずつ変わっていくのを実感できると思います。家族でウォーキングをすれば親睦を深めるという副次効果もあるかもしれません。

できないことがあっても自分はだめだと諦めてはいけません。食事・運動療法は長距離マラソンのようなものです。

どんな理由であっても医療機関を受診されたという時点で、健康意識が高いのです。健康で長生きを目指して、無理せず諦めず、継続していきましょう。

低線量CTによる『肺がん検診』

診療放射線室 小山 綾美

近年、肺がんは日本のがん死亡の第1位を占める病気です。

そこで、肺がんを早期発見して早期治療することを目的に『肺がん検診』があります。

肺がん検診には主に以下の方法があります。

- CT検査 ●X線検査 ●喀痰細胞診 ●腫瘍マーカー

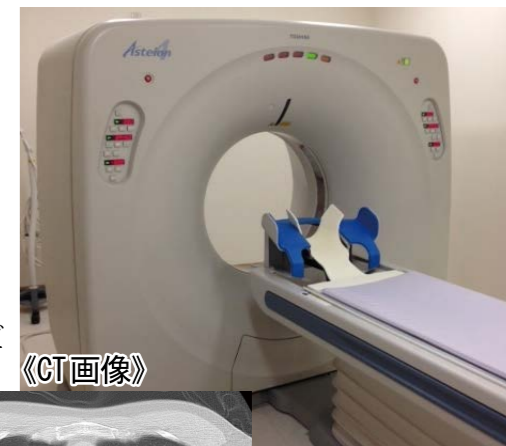
今回はCT検査についてお話しします。

【CT検査の特徴】

CTとはX線を利用して身体の断面を撮影する装置

- ①小さな病変の発見が可能  
従来の胸部X線検査では見つかりにくい早期がんの発見に有効。
- ②身体的負担が少ない  
約5～10分の検査でベッドに横たわり、約15秒息を止めて頂くだけです。
- ③検査費用が高い  
当センターの胸部CT検査・・・14,688円
- ④胸部X線検査よりも放射線被ばく量が多い

《ヘリカルCT装置》



《CT画像》



【低線量CT検診の取組み】

放射線検査は「被ばくが心配、不安」と感じておられる方は多いのではないのでしょうか。

当検診センターでは、学会が示す『低線量CTによる肺がん検診』としての撮影条件を構築することで、通常の約1/6の被ばく量に抑えた低線量CTでの撮影を実施しております。

また、安全で精度の高い検診を提供するため、日本CT検診学会が定める認定技師が従事しております。

【CT検査の診断の流れ】

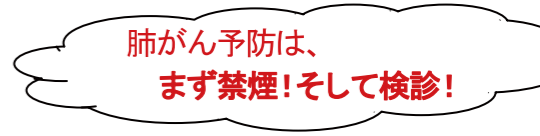
今年度から遠隔読影システムを採用いたしました。これにより撮影したCTデータを画像診断の専門医の元にネットワークを介して伝送し、正確かつ迅速な診断結果を得ることが可能になりました。

【肺がんの主なリスク要因】

1. 喫煙・・・最も関連が深く、喫煙しない人の4～5倍高い
2. 職業暴露歴（石綿・クロム・ヒ素等）
3. がんの既往、肺がんの家族歴
4. COPD（慢性閉塞性肺疾患）、肺線維症
5. 受動喫煙 など

以上に当てはまる方は、定期的な検診をオススメします。

※50歳までに禁煙すると60%～70%肺がん防止できると言われています。



健やかな生活を長く維持するためにも自分の健康を過信し過ぎず、自分の身体は自分で守ることが大切です。肺がん検診の受診率は約20%程度にすぎません。普段、仕事やご家庭が忙しい方も40歳を過ぎたら一年に一度、定期的な検診を受けてみてはいかがでしょうか？

当検診センターは予約制です。ご予約やご不明な点がありましたらお気軽にお電話下さい。

長崎病院 ヘルスケアセンター ☎(082)208-5791

あなたは運動不足ではありませんか？

●運動のメリット●

<p>①インスリンの感受性が改善される。</p>	<p>②ブドウ糖の利用が増加する。</p>	<p>③肥満を防ぐ。</p>	<p>④HDL(善玉)コレステロールを増やす。</p>
<p>⑤高血圧・高脂血症を改善する。</p>	<p>⑥筋力・筋持久力を増加させる。</p>	<p>⑦ストレスの解消とquality of life(生活の質)の向上。</p>	<p>⑧正しい日常生活の習慣化。</p>

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	原 (内分泌)	住田	長崎	原 (内分泌)
	2 診 内科	松本 原	木戸	向田	大森	横山	住田 横山
	3 診 皮膚科・熱傷	水野	身原	身原	身原	身原	身原 田中
午後	1 診 内科	大森	横山	木戸	向田	大森	向田 木戸
	2 診 内科	松島 (神経内科)			北村 (神経内科)	箱田 (脳・痛風)	
	3 診 皮膚科・熱傷	小畠	鍋島	大谷 (熱傷)	入福	稲束	長崎 小畠

※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。(082-208-5801代) 外来受付まで)

～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。
- ◎月曜 午前2診: 第1 《松本》  
第2,3,4,5 《原》
- ◎金曜 午後2診: 隔週 《箱田》
- ◎土曜 午前2診: 第1,3 《住田》  
第2,4,5 《横山》
- ◎土曜 午後1診: 第1,4,5 《向田》  
第2,3 《木戸》
- ◎土曜 午前3診: 第1,3,5 《身原》  
第2,4 《田中》
- ◎土曜 午後3診: 第1,3,5 《長崎》  
第2,4 《小畠》

おしらせ

『市民ドック』のご案内

広島市在住の主婦の方(社会保険被扶養者)や自営業の方、60歳以上の方(国民健康保険加入者)などを対象とし、病気の予防と早期発見・早期治療にお役立て頂くことを目的とした市民ドック(人間ドック)を新設しました。

1. 対象の方(以下をお持ちの方)
  - ①がん検診受診券(胃・肺・大腸)
  - ②特定健康診査受診券

2. 市民ドック料金: 18,000円  
通常の間ドックの半額以下で受診できます。

※がん検診受診券と特定健康診査受診券が届きましたら、ヘルスケアセンターにお問い合わせください。

お問合せ: 長崎病院ヘルスケアセンター  
Tel 082-208-5791

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。  
毎週木曜日の午後に、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 Tel 082-208-5801(代)

\*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

ヘルスケアセンター  
(人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設)  
☎082-208-5791(代)

\*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  
☎082-208-5801(代)

\*社会復帰

リハビリテーション(理学療法・作業療法・言語療法)  
☎082-208-5801(代)

\*療養・在宅

- 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:佐古・中村・中本)
- 居宅介護支援センター  
☎082-230-8181(担当:滋野)
- 訪問看護ステーション ながさき  
☎082-230-8183(担当:久保田)
- 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)
- デイサービスセンター ほほえみながさき  
☎082-532-6630(担当:安永・武智・横地)

長崎病院のめざす「地域医療」(包括医療)

