医療法人 厚生堂
長崎病院
広報誌
2022.01 vol.120

むつみ

当院の理念　私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

健康寿命を伸ばすために私たちにできる事…1～2
メタボリックシンドロームとは?……2～3
お知らせ……4

新年あけましておめでとうございます。
本年が皆様にとって平穏な年となりますよう祈念いたします。

理事長　長崎 孝太郎

健康寿命を伸ばすために私たちにできる事

長崎病院ヘルスケアセンター
センター長　松本 康子

国立高度専門医療研究センター 6機関の連携による「疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言（第一次）」が2021年2月に公開されましたので、その内容をご紹介します。

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限される事なく生活できる期間のことです。平均寿命は2016年には男性80.98歳、女性87.14歳ですが、健康寿命は男性72.14歳、女性74.79歳で、平均寿命との差は男性で約9年、女性で約12年あります。この不健康な期間に大きく影響するのは「要介護」の状態ですが、その要因は、認知症、高齢による衰弱、関節疾患、転倒・骨折、脳血管疾患など様々です。

健康寿命を伸ばすためには、これら様々の原因を横断的にいかに予防できるかがとても重要です。今回の提言は、現時点で確認されている国内外の疫学的エビデンスに基づき、これらの疾患を予防するための「国民一人一人の目標」が提示されていますので、以下に要点を示します。

1. 喫煙

たばこを吸っている人は禁煙する。また、他人のたばこの煙を避ける。加熱式たばこの場合も同様である。

2. 飲酒

1日あたりの飲酒量は、男性でアルコール量に換算して約23g程度（日本酒なら1合程度）、女性はその半分に抑える。休肝日を作る。寝酒は避ける。飲まない人や飲めない人にお酒を強要しない。

3. 食事

年齢に応じて、多すぎない・少なすぎない・偏りすぎないバランスのよい食事を心がける。食塩は最小限に、野菜・果物は適切に、食物繊維は多く摂取する。また、大豆製品や魚を多く摂取し、赤肉・加工肉などの多量摂取を控え、甘味飲料の摂取は控える。年齢に応じて脂質や乳製品、たんぱく質の摂取を工夫する（高齢者では低栄養予防の観点から適度な脂質摂取が好ましい場合がある。また、サルコペニアと呼ばれる筋肉量低下の予防には十分なたんぱく質摂取が必要なので、腎機能を考慮して適切なたんぱく質量を摂取する）。多様な食品の摂取を心がける。

4. 体格

ライフステージに応じて、適正な範囲で体格を維持する（やせすぎない、太りすぎない）。

5. 身体活動

日頃から活発な身体活動を心がけ、現状より1日10分でも多く体を動かすことから始める。具体的な身体活動量の目安は、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行い、その中に、息がはずみ汗をかく程度の運動が一週間に60分程度含まれるとなおよい。また、高齢者では、強度を問わず、身体活動を毎日40分行う。

6. 心理社会的要因

心理社会的ストレスをできる限り回避する。孤独を避け、社会関係を保つ。質の良い睡眠をしっかりとる。

7. 感染症

肝炎ウイルスやピロリ菌の感染検査を受け、感染している場合には適切な医療を受ける。高齢者では、インフルエンザ、肺炎球菌、帯状疱疹のワクチン接種を受ける。

8. 健診・検診の受診と口腔ケア

定期的に健診を受ける。科学的根拠に基づいたがん検診を、厚生労働省の指針で示された方法で受ける。口腔内を健康に保つ。

〈続く➡〉

9. 成育歴・育児歴

出産後初期はなるべく母乳を与える。

妊娠中に妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群にかかった人や巨大児出産の経験のある人、早産や低出生体重で生まれた人は将来の疾病に注意する。

また、社会経済的状況や、地域の社会的・物理的環境、幼少期の成育環境も個人の不健康の原因となることから、社会としても状況の改善に取り組むべきと訴えています。

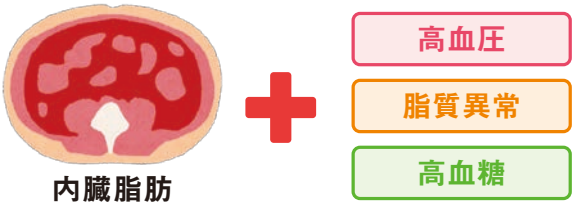
今回は第一次提言ですから、今後さらに更新が継続される予定になっています。私たち一人一人が実践することで**健康寿命**を伸ばすことができます。是非参考にしてください。

特集 メタボリックシンドロームとは？

ヘルスケアセンター保健師　岡 巴恵

「メタボリックシンドローム」や「メタボ」という言葉を一度は耳にされたことのある方が多いのではないでしょうか。

メタボリックシンドロームとは、肥満の中でも内臓に脂肪が蓄積した状態に高血圧、脂質異常（高中性脂肪血症、低HDLコレステロール血症）、高血糖のうち2つ以上が重複している状態のことをいいます。このメタボリックシンドロームの何が怖いのでしょうか。



内臓脂肪の蓄積が高血圧、脂質異常、高血糖という状態を引き起こし、このひとつひとつがたとえ軽症でも、高血圧、脂質異常、高血糖が重なると、全くこれらの危険因子を持たない人に比べて心筋梗塞や脳卒中などの動脈硬化による病気の発症リスクが飛躍的に高まるというものです。そして、動脈硬化というのは、なんの自覚症状もなく体の中で静かに進行しますので「サイレントキラー」という異名をもっています。

ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などが起こり、取返しのつかないことになることもあります。

内臓脂肪の何がいけないのか？

メタボリックシンドロームの診断基準には、先ほども述べた「内臓脂肪の蓄積」がベースにあります。それはなぜでしょうか。

脂肪細胞は従来、余ったエネルギーを貯蔵する場所と考えられてきましたが、近年の研究によって、脂肪組織の役割はそれだけではなく、さまざまな人間の生体維持にかかわる物質を合成・分泌し、血液中の糖質や脂質、あるいは血圧のコントロールなどに大きな影響を与えていることがわかってきました。つまり脂肪細胞は人間にとって必要なものです。しかし、過食や身体活動の低下により、脂肪細胞の数が必要以上に増え、肥大化してしまう（＝肥満）と脂肪細胞の機能障害が起こり、血液中の糖質や脂質、あるいは血圧のコントロールなどに悪影響を及ぼす悪者になることもわかってきました。

皮下脂肪よりも内臓脂肪が特に大きな悪影響を及ぼすと考えられ、メタボリックシンドロームのベースに「内臓脂肪の蓄積」があるのはそういった理由からです。

内臓脂肪が蓄積した状態とは？

これまでの追跡調査により、CT検査で内臓脂肪のCT面積が100㎠を超えた場合に、脂肪細胞が悪者に変わることがわかってきました。しかし、CT検査は簡単に行える検査ではありません。そこで、注目されたのが「腹囲」です。腹囲測定で、内臓脂肪の蓄積の状態を、ある程度判断していこうというものでした。

内臓脂肪のCT面積100㎠と腹囲の相関から「男性85cm以上」「女性は90cm以上」という基準が設けられました。ちなみに男性と女性で腹囲の基準が違うのは男性よりも女性の方が皮下脂肪が多いということが考慮されているからです。

特定健康診査を受けましょう！

みなさんのお手元に「特定健康診査」の受診券が届いてはいませんか。

特定健康診査は健康保険証に書かれている医療保険者が実施する健康診断で、40歳～74歳までが対象となるメタボリックシンドロームに着目した健康診断のことです。40歳～74歳の方で会社の健康診断や人間ドック、生活習慣病予防健診を受けている方は、知らないうちにこの特定健康診査を受けたことになっている場合もあります。

まず健康診断を受けることがメタボリックシンドロームかどうかを知る機会になります。健康診断は積極的に受けましょう。また、結果通知には「メタボリックシンドローム基準該当」「メタボリックシンドローム予備群該当」「非該当」の

3つのうち、いずれかの結果が記載されています。健康診断を受けたら、必ずこの結果に目を通すようにしましょう。

メタボリックシンドロームではない場合でも、今までの健診結果と比較して数値が悪くなっている場合には、生活習慣を見直すことが必要です。また、受診が必要と判定された場合には、医師のコメントに従い必ず受診しましょう!

メタボリックシンドローム予防・解消のために

健康的な生活習慣をこころがけることがメタボリックシンドロームの予防・改善につながります。

●身体活動

「運動をしましょう」というと一気にハードルが高くなる方もいるでしょう。

まずは今より1日10分多く体を動かすことをこころがけてみましょう。ちょっとした距離は歩く、エレベーターは使わず階段を利用するなどから始めてみましょう。

●食生活

1日3食、バランスのよい食事をこころがけましょう。バランスのよい食事とは主菜(お肉やお魚など)、副菜(野菜や海藻、キノコなど)、主食(ごはん、パン、麺など)の揃った食事のことです。乳製品や果物なども食べ過ぎに注意して摂りましょう。満腹になるまで食べず、腹八分を意識し、高脂肪食や間食はほどほどにすることも大切です。

●飲酒習慣

適量はビールなら500mlまでです。適量を守って楽しみましょう。(女性や高齢者はこの半量程度が適量です)

お酒はおつまみにも注意が必要です。酢の物や枝豆など野菜料理をおつまみにすることがおすすめです。また、週1日、できれば週2日の休肝日を設けましょう。

●休養

睡眠不足とストレスは肥満の大敵です。質のよい睡眠をとり、自分なりのストレス解消法を見つけましょう。質のよい睡眠をとるために、体内時計をリセットすることが大切です。朝起きたら、朝日を浴びましょう。昼間も光を浴びることで、寝つきがよくなるといわれています。夜は逆に強い光を避けることが大切です。寝る前のスマートフォンやパソコンの使用は避けましょう。

●たばこ

喫煙は「百害あって一利なし」です。動脈硬化を進行させるだけではなく、たばこの成分が直接内臓脂肪を蓄積させるともいわれています。いますぐにでも禁煙にチャレンジしましょう。喫煙グッズを捨て、家族や仕事仲間など周囲に禁煙宣言をすること、禁煙仲間を作ることも効果的です。

喫煙歴が長く、ニコチン依存度が高い方は、健康保険を使った禁煙治療(禁煙外来)をおすすめします。

特定保健指導を受けましょう!

特定健康診査では、健診結果によって保健指導の行い方を「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つのレベルに階層化します。メタボリックシンドロームに該当した方、メタボリックシンドロームの芽が出始めた方で高血圧、脂質異常、高血糖の薬剤治療を受けていない方は、「動機付け支援」または「積極的支援」といった生活習慣改善のための保健指導を受けることができます。これを「特定保健指導」と呼びます。健康保険証に書かれている医療保険者から特定保健指導の案内(利用券)が届くのが基本ですが、特定健康診査当日に健診機関で特定保健指導の利用案内がある場合もあります。利用案内があった場合には、ぜひ利用しましょう!

長崎病院の健診部門であるヘルスケアセンターでは特定健康診査も特定保健指導もご利用いただけます

特定健康診査、特定保健指導ともに予約制となっております。受診券や利用券をお手元に準備してお問い合わせください。

お問い合わせ　長崎病院ヘルスケアセンター ☎082-208-5791

病院外来では禁煙外来を行っています

呼吸器疾患を専門とする医師が主に担当しております。予約制になっておりますので、お問い合わせください。

長崎病院　☎082-208-5801(代)

お知らせ

新型コロナウィルス感染拡大防止のために

皆様へのお願い

- せきや熱などのかぜ症状のある方は、必ずご来院前に電話でご連絡をお願いします。
- 受付時、発熱・風邪症状がある場合、または4日以内に37.5度以上の発熱が1回でもあった場合には診療時間を限らせていただく場合がございます。
- 来院される患者さん・他全ての皆さま、マスクの着用をお願いします。
- 入院患者さんとの面会は2名以内で予約制です。詳しくは各階ナースステーションにお尋ねください。（コロナ感染状況により面会を禁止することもあります）

インフルエンザ予防接種のお知らせ

期間：令和4年1月31日まで
対象：15歳以上（高校生以上）
料金：4,400円（税込）
（広島市の65歳以上の方は1,600円）

予約が必要です。詳細は外来受付にお問い合わせください。
☎082-208-5801（代）

外来担当医表

診療時間　午前8:30～12:00／午後2:00～5:30

		月	火	水	木	金	土
午前	内科【第1診察室】	住田	長崎院長	海老沢	住田	長崎院長	原
午前	内科【第2診察室】	原	古森	香川	中村	香川	住田（第1・3週）／熊谷（第2・4週）／中村（第5週）
午前	皮膚科・熱傷【第3診察室】	蓮沼	入福	入福	入福	入福	*入福／柳田
午後	内科【第1診察室】	熊谷	中村	古森	熊谷	海老沢	長崎孝平（第1週）／山本（第2～5週）
午後	内科【第2診察室】	野中〈神経内科〉			勝間田〈神経内科〉	*箱田〈リウマチ・痛風〉	
午後	皮膚科・熱傷【第3診察室】	浪花	村上	村上（第1・3週）／蓮沼（第2・4・5週）	金本	*蓮沼／牛尾	江草

・都合により担当医が変更する場合がございます。　・〈　〉は専門外来です。　・*診察週が変動しますので事前にお問い合わせください。

2022年1月1日現在

長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

長崎病院
- 内科（循環器・呼吸器・糖尿病・リウマチなど）
- 皮膚科・熱傷センター
- 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）

長崎病院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）
- 訪問看護ステーション ながさき

☎082-503-3236（担当:久保田）

みささ文化ビル
- 居宅介護支援センター

☎082-230-8181
（担当:滋野）

ほほえみの郷
- 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・梶谷）

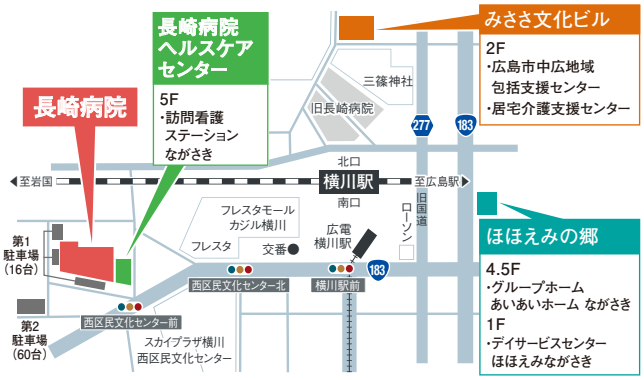
基本方針

1. 患者様の生命の尊厳と人権を尊重します
2. 常に新しい医学・医術の研鑽に励み、良質な医療サービスに努めます
3. 明るく清潔で快適な医療施設を整えます
4. 思いやりの医療・看護・介護を目指します
5. 健全な経営を基盤とし、患者様や家族の皆様及び職員に満足される医療機関となるよう努めます
6. 可能な限り患者様のライフスタイルにあった自立した生活ができるよう努めます

患者様の権利

1. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
2. 病状や治療について十分な説明を受ける権利
3. 検査・治療の選択について自らが決定する権利
4. 診療に関わる個人情報の保護を受ける権利
5. 診断や治療について、他の医師の意見を求める権利（セカンドオピニオン）
6. 健康増進・疾病予防を行うための健康教育を受ける権利

医療法人 厚生堂
長崎病院
〒733-0013 広島市西区横川新町3番11号
［ JR横川駅 南口より西へ300m、西区民文化センター向い ］
駐車場完備
TEL 082-208-5801（代）
FAX 082-208-5821

診療時間　午前8時30分～12時/午後2時～5時30分　休診日　日曜日・祝祭日

http://www.nagasaki-hp.jp　長崎病院 広島　検索