

第10号

2017年2月発行

サ ン タ

通 信

☆ 特集

生活習慣病について ☆



今回の表紙

留萌セントラルクリニック10周年記念フォトコンテスト グランプリ作品

「留萌港に咲く」 敦賀 善敬 様 撮影



社会医療法人 孝仁会 留萌セントラルクリニック

〒077 - 0007 留萌市栄町1丁目5番12号

TEL : 0164 - 43 - 9500

FAX : 0164 - 43 - 5655

ホームページ : rumoicentral.xsrv.jp



生活習慣病と歴史

日本は高度経済成長を経て、先進国の仲間入りをしました。

豊富な食料状態による摂取カロリーの過剰と運動不足により肥満傾向が徐々に強まっています。カウチポテト（ソファに横になって、ポテトチップスと炭酸飲料を摂取）により、小学生の糖尿病が発生したことは驚愕な事実です。現在、メタボリックシンドロームに置き換わった名称です。

以前は成人病とも呼ばれていました。時代が変わっても、その内容はあまり変化せず、カロリー摂取と消費する運動量のバランスが悪化することによる高血圧、糖尿病、脂質異常症は、脳卒中、心筋梗塞に代表する動脈硬化を引き起こす原因となるということです。これらの代謝異常は、癌、認知症、運動器疾患の発生を優位に上昇させることが分かっています。今回は、自分自身で予防できる生活習慣病を考えてみる特集です。



鈴木 進 院長

摂取カロリーの重要性



食事による摂取カロリーを知ることはとても重要です。

一般に広く知られているのは食品交換表でしょう。総摂取カロリーを制限するのは当然ですが、糖質ダイエットに代表される、糖質制限と高タンパク食が勧められています。野菜など繊維成分を含む食事を先行させ食後高血糖を防ぐ方法も推奨されています。食事時に野菜を前半に食べる事は、脂質異常にも良好な作用を施します。

コレステロールの動きは、大部分が体内を巡回しています。食事摂取量の3倍以上が体内で作られ、胆汁から排泄され小腸から、90%以上が再吸収されます。繊維成分にコレステロールは、接着するので、食物繊維はコレステロールを便から排泄する力があるのです。

最後に

前述したように、成人病→生活習慣病→メタボリックシンドローム。塩分制限が浸透してきて高血圧や脳出血は減少しています。逆に過食、運動不足によって肥満、糖尿病が増加しています。呼び名の変遷は、漠然とした成人病からカロリー摂取と消費する運動に的が絞られてきた証です。ちょっとした毎日の生活習慣の改善で、病気を予防できるのでがんばりましょう。



生活習慣病ってなあに？

生活習慣病とは、文字通り生活習慣によって発症する様々な病気のことを言います。たとえば糖尿病、高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症やこれらが元になって起こる脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患、さらに、がんや肝臓病、骨粗鬆症などです。以前これらの病気は「成人病」と呼ばれていましたが、生活様式の変化により、成人だけがかかる病気ではなくなり、青年・子供もかかる病気になりました。これらの病気の発症や進行には、食生活・運動・休養・喫煙・飲酒などの個人の生活習慣が深く関わっていることが明らかになり、1997年に生活習慣改善によって予防できるという認識を広める目的で、『生活習慣病』という呼び名に変わりました。

現在日本での平均寿命(2015年)は男性：80.79才、女性：87.05才と男女ともに過去最高を記録し、世界でも有数の長寿国となっています。

平均寿命の伸びに合わせ、疾病全体に占める「脳血管疾患」「虚血性疾患」「がん」などの『生活習慣病』の割合が増え、日本人の死亡原因の2/3は『生活習慣病』によるものと言われています。

これらのことから、生活習慣病の予防は、私たちの健康を守ることに繋がり、生活習慣の改善は健康を守る上で最も重要であると言えます。

そこで生活習慣の注意事項を簡単に以下の項目にあげてみました。



1. **食事は3食摂取し腹八分目**
2. **野菜、海藻、豆・大豆製品から食物繊維を摂取**
3. **塩分は控えめ1日6g**
4. **青魚(サバ・イワシなど)を食べよう**
5. **過剰な飲酒は要注意、週に2日は休肝日を**
6. **植物性と動物性の脂質(油)は2:1の割合で**
7. **こまめに歩く習慣を(ウォーキングなどの有酸素運動)**
8. **禁煙に努めよう**
9. **ストレスを貯めずに発散を**



以上のことに注意して『生活習慣病』を予防し、健康寿命(健康で自立した生活を送ることのできる期間)をのばしましょう！！

放射線科が見る生活習慣病～CT計測法による内臓脂肪量測定



内臓脂肪が多い状態を**内臓脂肪型肥満**といいます。実は、体脂肪の中でもこの内臓脂肪が多い肥満こそが、生活習慣病にもっとも悪影響を及ぼすと言われています。内臓脂肪が多いと血中の脂質濃度を上昇させて、血圧が高くなります。その結果、脂質異常症、高血圧、糖尿病、これらが重なったメタボリックシンドロームなどを引き起こしやすくなります。

つまり、内臓脂肪型肥満はさまざまな生活習慣病の元凶であるということが言えます。↗

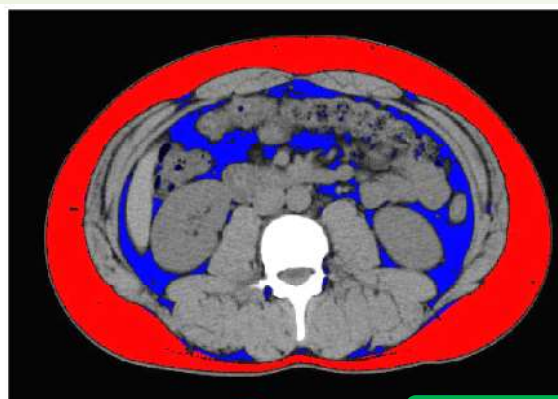
当クリニックでは、解析ソフトを用いて内臓脂肪量を測定することが可能です。具体的には、身長・体重からBMIを求め、腹部CTのデータから皮下脂肪と内臓脂肪を分離します。そして、その体積から患者様の肥満度や脂肪分布診断などを簡単に測ることができ、下記の測定結果が出来上がります。この測定結果は生活習慣を改善する箇所を表しています。実際に当クリニックでは、特定健診の2次健診においてこのCT計測法を実施しております。



☆☆☆ 患者様へ配布する測定結果 ☆☆☆



《拡大図》



あなたの腹部CT画像(■ :皮下脂肪, ■ :内臓脂肪)
メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、脂質異常症のうち2つ以上を合併した状態です。内臓肥満の基準は臍の位置での内臓脂肪面積 100cm^2 以上になると、生活習慣病への高リスクと判断されます。

*基準値は日本肥満学会基準(2005年)準拠

《拡大図》

【あなたの肥満度・脂肪分布診断】

《肥満度診断》
あなたの標準体重は[63.58 kg]です。従って、現在の体重は [7.42 kg 多い]です。BMI値では、22を標準として[2.57 高い]といえます。体重は [正常]の範囲です。あなたのウエスト(おへその高さ)は、[88.78 cm]です。男性は 85 cm、女性は 90 cmを超えると危険です。

《脂肪分布診断》
あなたの内臓脂肪面積は[43.87 cm^2]です。内臓脂肪の量は[正常]です。

【総合評価】
正常です。

【コメント】
これからもバランスのよい食事や、適度な運動を心がけましょう。



記：放射線技師 蝦名 亨

生活習慣病と血液検査

生活習慣病に関する血液検査の項目から代表的なものを8つご紹介します。

項目	基準値
総コレステロール	150~219 mg/dl
血液中にある全てのコレステロールの量を表します。 数値が高くなると動脈硬化の原因の1つになります。	
HDL コレステロール	男 40~80 mg/dl 女 40~90 mg/dl
血管に溜まったコレステロールを排除する働きを持ち、動脈硬化になりにくくしてくれます。 『善玉コレステロール』と呼ばれているものです。	
LDL コレステロール	70~139 mg/dl
体が必要としているコレステロールを体の隅まで運ぶ働きをしていますが、増えすぎると『悪玉コレステロール』として動脈硬化を進めてしまいます。	
中性脂肪	70~139 mg/dl
体のエネルギー源です。多くなると皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられます。	
血糖値	70~109 mg/dl
血液中のブドウ糖の量を表します。食事の影響を受けるため、 糖尿病の診断にはさらに詳しい検査が必要になります。	
ヘモグロビン A1c	4.6~6.2%
過去1~2ヶ月の平均血糖値を表し、直前の食事の影響を受けないのが特徴です。 糖尿病の診断に使われます。	
尿酸値	男 3.6~7.0 mg/dl 女 2.7~7.0 mg/dl
血液中の量が高くなると結晶化し痛風の原因になります。	
ガンマGTP	男 79 mg/dl 以下 女 48 mg/dl 以下
アルコールに敏感に反応するため、アルコール性肝障害の指標となる検査です。	



☆ 病気の診断にはさらに詳しい検査を必要とするものもありますので、
基準値はあくまでも目安としてください。

記：検査科



生活習慣病とは

不健康な生活習慣によって引き起こされる病気
の総称とされています。不適切な食生活・運動不
足・ストレス過剰・睡眠不足などで生活習慣病を発
症し、重症化すると心筋梗塞や脳出血・脳梗塞、
糖尿病の合併症などにもつながると言われて
おります。

生活習慣病に対する予防として、日常の身体活動
量を増やすことが有効とされており、運動習慣
をもつことで、メタボリックシンドロームを含め
た生活習慣病の発症や加齢に伴う生活機能低下
のリスクを下げる効果も期待できます。また、運動
で得られる効果は、気分転換やストレス解消につな
がり、生活の質を高めることもできます。

生活習慣病とメタボリックシンドロームは似
ていますが少し違います。メタボリックシンド
ロームの診断基準として、ウェスト周囲径が男性
85cm、女性 90cm 以上であることが挙げられま
す。

(それに加え、血圧、脂質値、血糖値の2項目以
上で判定されます。)生活習慣病発症とメタボリ
ックシンドローム該当者は関連性が強いので、生活
習慣の改善を心がけましょう。

☆生活習慣病の発症の流れ☆



身体活動の効果

- ① エネルギー消費量が増加し、体重が減少する。
- ② インスリンの働きが良くなり、血糖値を低下させる。
- ③ 運動の継続により、血圧が下がる。
- ④ 中性脂肪を減らし、HDL(善玉コレステロール)が増加する。

身体活動には、『生活活動』(労働・家事・買い物
など)と『運動』の2つに分けられ、18~64歳
と65歳以上で身体活動の基準が異なってきます。
高齢者においては、身体活動量に個人差が大きいほ
か、運動器の障害(ロコモティブシンドローム)が
合併しやすいことから可能であれば、**3メッツ**以上
の運動を含めた身体活動に取り組み、活動量の維持・
向上を目指すことが望ましいとされています。
全年齢層における運動の考え方として、運動習慣
(30分以上の運動を週2日以上行う。)をもつこ
とが良いとされています。

～運動習慣の効果～

- ① 生活習慣病のリスクが軽減する。
- ② 高齢期においては、ロコモティブシンドロームや軽度認知障害の改善が期待できる。

☆メッツについて☆

～メッツとは～

厚生労働省が生活習慣病予防のために身体活
動量・運動量を指標化した基準。座って安静に
している状態が1メッツとなる。

例として

～3メッツ以上の運動(汗ばむ程度の運動)～

- ・ラジオ体操第一
- ・ウォーキング
- ・自体重を使った筋力トレーニング など
(腹筋・背筋・腕立て伏せ・スクワット)

～3メッツ以上の生活活動～

- ・掃除機がけ
- ・風呂掃除
- ・階段を上る など

～ 生活習慣病とロコモティブシンドローム ～

ロコモティブシンドロームとは、骨、関節、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、『立つ』『歩く』といった機能が低下している状態とされ、進行すると要支援や要介護の原因となると言われております。

生活習慣病の予防として、運動習慣が有効であるとされていますが、ロコモティブシンドロームにより、身体活動量を増加させることができなくなり、不健康な生活習慣となってしまうことも考えられます。

生活活動中や運動開始前に、足腰に痛みが強くみられる場合は、運動を中止するようにしてください。痛みを我慢して身体活動を続けると、大きな怪我につながることもあるため、早めに病院を受診するようにしましょう。

運動習慣のない生活を続けていると運動器が衰えてくるので、バランス能力・下肢の筋力を維持し、ロコモティブシンドロームを予防していきましょう。

☆身体活動を安全に取り組むために～

身体活動（生活活動・運動）は効果がある一方で、過度な運動は、怪我や疾病の発症につながる可能性があります。運動負荷については、身体と相談しながら、適度な運動からはじめましょう。

～身体活動に対する注意点～

1 準備体操・整理体操の実施！

具体的には、全身のストレッチを運動前後に3～5分程度行う。

2 運動強度の選択！

自身が感じる『きつさ』で『楽である』または『ややきつい』と感じる程度が適切。

3 運動器疾患の悪化に配慮！

横（仰向け）になった姿勢または、座った姿勢で痛みのある関節周囲をストレッチする。

4 自身で体調管理！

体がだるいと感じた場合は、体温や血圧測定を行う。水分摂取も忘れずに！！

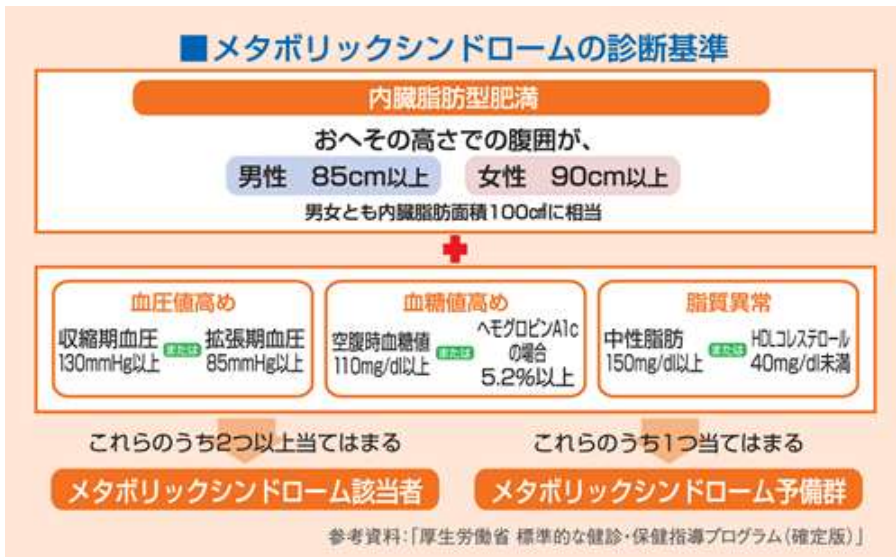


身体活動量（生活活動と運動）は年齢や身体機能によって違うため、個々にあった活動が必要となってきます。外来リハビリテーションでは、運動負荷量やストレッチ方法も、サポートすることができるほか、活動の基準となる、メッツ表や運動開始前のセルフチェックリストもご覧になることができますので、お気軽に受診してみてください。

生活習慣病予防は メタボリックシンドロームの予防・解消から

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満に高血圧、高血糖などのいくつかの異常が重なった状態です。血圧や血糖、脂質がまだ病気ではない軽い状態でも重なることで、心筋梗塞や脳梗塞などの命にかかわる病気を引き起こす危険が高くなります。

メタボリックシンドロームの予防・解消には、まず腹囲と体重の減少が大切です。皮下脂肪と違い、減りやすい内臓脂肪を生活習慣の改善で減らしましょう。



職場健診や特定健診などで、日頃の自分自身の健康状態を確認し生活改善につなげましょう！



●なぜ、内臓脂肪が増えるのでしょうか？

食事から得たエネルギー(摂取エネルギー)は運動・身体活動などによって消費されています。摂取したエネルギーと消費しているエネルギーが同じであれば、身体に必要以上の脂肪はつくことはありません。このバランスが崩れることで、体重が増減するのです。



身体活動と食生活改善のポイント

内臓脂肪を減らすためには身体活動を増やし、食生活全体の見直しを行うことの両方が大切ですが、極端に食事を減らしたり食べ合わせの悪い食事は避けましょう。又、日頃、運動習慣のなかった方が激しい運動を開始すると体の故障やけが、事故の原因になります。日常生活の中で身体活動を増やしていきましょう。

身体活動のポイント	食生活のポイント
日頃からウォーキングを心がけている人は、 歩幅を意識して大きくし 、今より 10~20cm 広げて歩くような意識をしてみましょう。速度が速くなり身体活動が高まります。	体重増加につながる 食行動を見直しましょう。 ●早食い ●ドカ食い ●つまみ食い ●ながら食い ●だらだら食い ●遅い時間の夕食や夜食をとる習慣

冬の間には体重が増加傾向という方も多いと思います。今号をきっかけに、日頃の食行動を見直し、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスは崩れていないか自己確認してみたいかご確認ください。

介護職員大募集！！



☆私たちと一緒に楽しく働きませんか？☆



■ブランクのある方でも安心して働けます。

■パート制度があります。

募集する介護職員は、無資格者・未経験者を大歓迎します！！

《業務マニュアル》に沿って丁寧な指導をします！！

年齢は幅広く、18歳～70歳台までのスタッフが多数活躍しています。

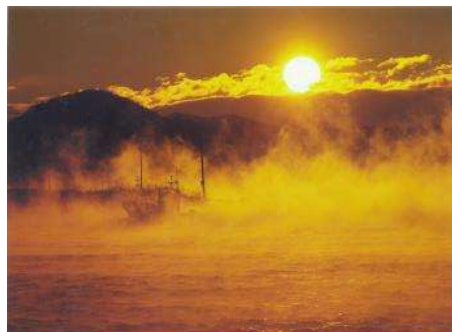
さらに、兄弟や姉妹のスタッフも活躍しています。

※興味を持たれた方はぜひ
お問い合わせください。もちろん職場
の見学もできます！！



留萌セントラルクリニック10周年記念フォトコンテスト—入賞作品集

～ 留 萌 の 四 季 ～



準グランプリ 厳冬の出航

特 選 落陽の中の像

入 選 秋 風



入 選 波 浪

入 選 豊 漁 の 九 月

入 選 夕 日

今年は留萌の四季というテーマを決め、募集をしました。どれも珠玉の写真なんですが大きく表示できず、とても心苦しいです。。 皆様、沢山のご応募ありがとうございました！！

ノエルだより



ノエル理念：御利用者様が安心して入居できる、御家族様が安心して預けられるグループホームを目指します！

ノロウイルス対策

ノエルでは、11月から3月頃までノロウイルスやインフルエンザ対策として、入居者様や職員の手洗いうがいはもちろん、食品等の扱いや、直接手で触れる所等を掃除し消毒しており、感染予防対策を行っております♪

リハビリ編

毎日、ホールの廊下を利用して、職員と一緒に歩行運動を頑張っています♪

♪自力で腕が上がらない時でも、職員の手を借りながら棒を使用したり、肩と腕の筋力をつける運動を頑張っています♪

他にも、足上げ運動、指リハビリ、雑巾リハビリ、ボールを使用したり、立位運動(ボール使用)を行っている入居者様も頑張っています♪

*体調や気分に合わせて無理せずゆっくり行っています♪

歩行運動



棒上げ運動 & 肩上げ運動



今年の秋に収穫した野菜の一部です。かぼちゃ、大根、チンゲン菜大きく育ちました。他にもナス、ピーマン、トマト、キュウリ等沢山取れ、入居者様も収穫しに行くのが日課となっていました♡

8月イベント 盆踊り & BBQ



ノエル、もみの木、通所、保育所、参加され楽しんでいました♪



雨のため、もみの木でBBQ開催しました。美味しかったです！♪



おしほり作り



エプロン干し



おほん拭き

お手伝い編

職員の声掛けによって、各自お手伝い、役割を持って行っています。入居者様も自らお手伝いしたいかい？なんか手伝うかい等の声があります。(職員一同助かっております)♡
他にも、カレンダー作成やテーブル拭き等沢山、お手伝いして下さる様子が見られています。いつもありがとうございます！！

12月行事予定

- ★水彩画教室
- ★年賀状作成
- ★クリスマス会
- ★ドラムサークル



間もなく開設1年

社会医療法人孝仁会グループホームもみの木は間もなく開設1周年を迎える事となりました。開設当初から、入居様は素よりご家族様のご指導・ご鞭撻、また併設する関係各部署のスタッフに支えられ運営して参りました。今回の広報誌を発行する時期には、グループホームノエルの入居様を当グループホーム2階に受け入れて2ユニット体制になる事となりました。これからも「ご利用様が安心して入居できる、ご家族様が安心して預けられるグループホームを目指します」の理念の下、地域に根差した活動や地域交流を行ってまいります。

リハビリ・お手伝

毎日、朝の体操を行うのが日課となっております。体操の後には棒体操や指数え・足踏み運動等行い、個別メニューで歩行運動も実施しています。昼食前には誤嚥予防の為に口腔体操があります。口腔機能維持を目的に大きな声を出します。おやつ前にも体操を行い、1日3回は体を動かす機会を作っています。他にも入居様、個々で出来る活動を行い、お手伝いも積極的に参加して頂いています。

行事紹介



♥8月ノエル・通所リハ合同盆踊り♥



♥11月食事会（お好み焼き）♥



★歩行運動★



♥9月書道教室♥



♥12月クリスマス会①♥



★グーパー体操★



♥10月お菓子作り♥



♥12月クリスマス会②♥



★食器拭き★

流行病について

入居様はご高齢であるため、一旦体調を崩してしまうと回復には時間を要してしまいます。またインフルエンザやノロウィルス等感染力の強い流行病が流行る時期でもあるため、外部から感染源を持ち込ませない必要があります。感染予防としての手洗いやうがいには勿論ですが、体調に変化が見られた際は、マスクの着用や入室を控えて頂く事も必要になってきますのでご理解の程宜しくお願い致します。勿論、起こった時

終わりに・・・

開設から暫くの間、人員の体制も整っておらず関係する皆様方には大変ご迷惑・感謝しきれない所です。この場をお借りして御礼申し上げます。今後は誰もが信頼される職員になっていけるよう質の向上を目指し、ホーム内に

* 医師 * 看護師・准看護師 * 理学療法士 * 作業療法士
 * 言語聴覚士 * 放射線技師 * 臨床検査技師 * 臨床工学技士
 ・社会福祉士・介護支援専門員・介護福祉士・保育士・ヘルパー

* 印 奨学金制度あり

* 詳細は事務村井まで

託児所完備！

外来診療のご案内

ご案内

医師名	診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
院長 鈴木 進	脳神経外科	午前① 8:00~11:30	○	○	○	○	○	○
		午後① 16:00 ~18:00	○	×	×	×	○	×
大野病院 医師	循環器科	午前② 8:00~13:00	×	×	×	○	×	×

* 土曜日の脳外科は出張医となる場合があります。

* 受付時間以外の緊急受診の際は事前にご連絡下さい。

○診療時間 午前① 8:30~ 午前② 10:00~
午後① 16:30~

○休診日 日曜・祝日・年末年始【12月30日(午後)~1月3日】

* 脳神経外科の診察は緊急手術等にて休診になる場合があります。



社会医療法人 孝仁会 留萌セントラルクリニック

〒077-0007 北海道留萌市栄町1丁目5番12号

☎ 0164-43-9500 fax 0164-43-5655

ホームページ <http://www.rumoicentral.xsrv.jp>

●通所リハビリステーション

☎ 0164-43-9555

fax 0164-43-9555

●訪問看護ステーション サンタ

☎ 0164-43-9111

fax 0164-43-4888

●グループホーム もみの木

☎ 0164-56-4666

fax 0164-56-4660

●居宅介護支援事業所 サンタ

☎ 0164-43-9777

fax 0164-43-4777

●グループホーム ノエル

☎ 0164-43-9577

fax 0164-43-9588



JR 留萌駅から 徒歩5分

中央バスターミナルから 徒歩2分

編集後記

インフルエンザが流行っています。
マスク等を使い予防をしましょう。