



第81号

平成17年10月

# たんぼぼ

兵庫県養父市塚畑82番地の28

森 医 院

〒667-0126 TEL 079-665-0223

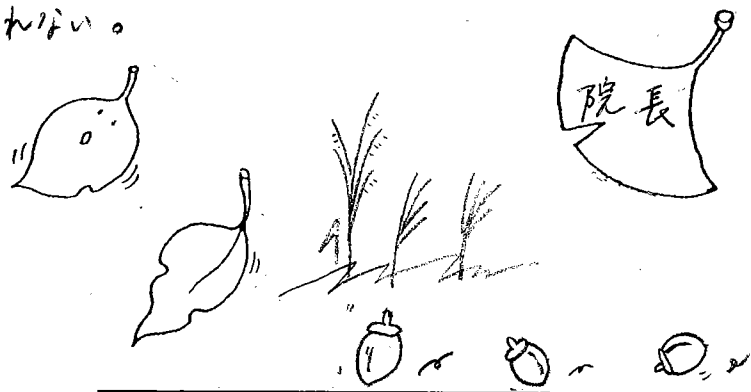
<http://www2.ocn.ne.jp/~moriin/>

今後の国民の健康に重大な影響を及ぼす二つの問題。一つはアスベスト問題であり、もう一つはメタボリック症候群。後者についてはたんぼぼ裏面が解説されているが、肥満（腹囲85cm以上）があれば隠れ糖尿病の可能性が高く、それに高血圧あるいは高脂質血症を伴えば心筋梗塞や脳卒中のリスクが急激に高まる。「この状態をメタボリック症候群と呼ぼう」と今春、全医学会が一致して国民に警鐘を鳴らした。別の言い方をすれば生活習慣病から発症した高血圧症は血糖値が正常の糖尿病状態であるといえる。早速、臍の上の腹囲を測定してみてください。男性で85cm以上であれば、75gブドウ糖負荷試験をやりましょう。

アスベスト問題は新聞、雑誌、TVなどで報じられ皆さんも関心を持ちご存知のかたも多いので詳しくは触れませんが、しかし報道で知らされていない情報を2-3考えてみよう。まだ私が医学生だった30年以上前からアスベストが、ある種の肺癌の原因になっていることが知られていたし、それを悪性中皮腫と呼んでいた。だからすでにアスベスト製品は法律で規制されていると思っていた。角閃石からなる青石棉、茶石棉は規制が完了したというが、まだアスベスト（白石綿と呼ばれる蛇紋石系クリソタイル）を含有したものが市場に残っている。建築資材・バレーパウダー・タコ・自動車のブレーキなどに含まれているらしいし、天井材などノンアスベストと書いているものにもアスベストが入っているから厄介だ。昭和電工の水俣湾に垂れ流し続けた有機水銀が原因の水俣病、富山イタイ病、記憶に新しいところでは非加熱処理血液製剤によるHIV感染。大企業と政治家、国会議員との

癒着が生んだ歴史上の誤りをまた繰り返している。肺癌の年間死者数約5万人から比べるとアスベスト死は年間約800人。25年後に死亡のピークが予測されているが、800は少なすぎる。肺癌と診断された中に中皮腫が隠れていると考える。中皮腫は診断が難しい。アスベスト線維があまりに細く病巣部に残らぬから病理解剖でもアスベスト線維が見つからぬらしい。また非常に悪性度が強く発症から数ヶ月で死亡されることも多いからさらに診断が困難になる。

ディーゼル排気ガス中にも含まれ、ナノ粒子と呼ばれる直径1万分の1mm以下の微粒子。ナノ粒子、ナノテクノロジーは医学、薬学のほかあらゆる工業分野でナノテクノロジーとして研究されている。このナノ粒子を利用した日焼け止めクリームや化粧品は皮膚から血管に入れた後、あまりに小さいため血流中にとどまらず神経や脳細胞などに取り込まれる危険性があると警鐘が鳴らされた。石棉（アスベスト）代替品のロックウールも安全性に疑問が残る。これらの無機粉塵が呼吸器から吸引され大きな粒子は塵肺を発病させる。皮膚や肺から体内に入った小さな粒子が悪性腫瘍の発病にかかわるのかもしれない。



## ＝新しい機器の紹介です＝

口からではなく鼻から挿入する「経鼻型」の内視鏡（胃カメラ）が開発されました！！

従来の内視鏡は舌の付け根に触れて吐き気を催し、苦痛を伴いました。新型の内視鏡は鼻から挿入し舌の付け根に接触せず食道に入る為苦くないのが特徴です。従来の内視鏡は直径9ミリの前後ありましたが、新型の経鼻型内視鏡は鉛筆より細い5ミリです。挿入の際は鼻腔に麻酔をするので痛みもほとんど感じません。検査中の会話も可能です。

当院でも新型経鼻内視鏡検査ができるようになりました！

テレフォンサービス  
☎ 通話料無料 0120-979-451  
(携帯電話からはご利用いただけません)

### 《11月のテーマ》

- 月曜日 歳をとるとなぜ聞こえが悪くなるの？
- 火曜日 まめに点検、総入れ歯
- 水曜日 生きていてよかった ～つらい気持ちになったとき
- 木曜日 まき爪（陥入爪）
- 金曜日 インフルエンザ予防接種は有効か

### 《12月のテーマ》

- 月曜日 ざっくり腰について
- 火曜日 歯に寿命はあるか
- 水曜日 脂肪肝について
- 木曜日 血便があったら、あなたはどうしますか？
- 金曜日 冬におこる高齢者の皮膚のかゆみ
- 年末年始(12/26~1/9) 中高年の性生活の知恵パート3

※ 祝祭日は前日のテーマが流れます  
<http://www.hbk.jp/> (過去の放送分も掲載しています。)

# メタボリック症候群 について

生活習慣病の主なものに、「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」などが知られていますが、これらの最大の原因となるのが内臓脂肪型のかくれ肥満といわれる状態です。内臓脂肪が蓄積すると動脈硬化の危険度が上昇し、心筋梗塞、脳梗塞にかかりやすくなります。「血圧が高い」「血糖が高い」「血液中の脂肪が多い」これらは、内臓脂肪型肥満が原因で発症します。この状態がいくつか重なって現われたら要注意!! 『メタボリック症候群』と呼ばれる複合生活習慣病です。

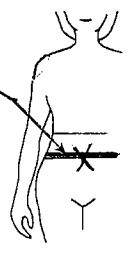
**チェック!!** こんな生活をしていませんか? 生活習慣を振り返ってみましょう

- 食事は満腹にならまで食べる
- 緑黄色野菜をあまり食べない
- 運動の習慣がない
- 間食をよくとる
- アイスクリームを好んで食べる
- ストレス解消にお酒を飲むことが多い
- 料理に砂糖をよく使う
- 普段から階段を使う事が少なくエレベーターなどに乗ってしまう
- 濃い味付けが好き
- タバコを吸っている

**チェック!!** あなたはメタボリック症候群 ではありませんか?

## ① ウエスト径

立った時軽く息を吐いてハタの周りを測る



男性 85cm以上  
女性 90cm以上

プラス  
このうちの2つ以上あてはまる

- ② 中性脂肪値 150mg/dL以上、かつ/または HDLコレステロール値 40mg/dL以下
- ③ 最高血圧 130mmHg以上、かつ/または 最低血圧 85mmHg以上
- ④ 空腹時血糖 110mg/dL以上

いかがでしたか? メタボリック症候群になる大きな要因は、体質と生活習慣にあることがわかりました。肥満になると、脂肪組織や筋組織において糖の取り込み能力が低下して糖代謝に必要なインスリンがうまく働かなくなります。すると、血糖値が高くなりインスリン分泌が低下し、糖尿病や高血圧、高脂血症のリスクが高まるのです。お尻やお腹などに皮下脂肪がつく「洋ナシ型肥満」に比べて、内臓の周りに脂肪がつく「りんご(ダル)型肥満」の方は、メタボリック症候群になりやすいといわれています。肥満が気になる方は、お早目に御相談下さい。



## 「メタボリック症候群」を防ぐ心得 10カ条

- ① 適正体重を維持する。BMI (体重kg) ÷ (身長m)<sup>2</sup> = 25未満。
- ② 野菜や乳製品や豆類などをしっかり食べて、バランスのとれた食事を心がける。
- ③ 規則正しい食事。朝食をぬいたり、寝る直前に夜食はとらない。
- ④ 脂肪のとり過ぎに気をつける。
- ⑤ 塩辛い味付けは避ける。
- ⑥ ジュースやお菓子、清涼飲料など糖分の多い食品を食べ過ぎない。
- ⑦ ウォーキングやジョギング、水泳など毎日適度な運動をする。
- ⑧ 十分な睡眠、休養をとる。
- ⑨ かならず禁煙。
- ⑩ 適度な飲酒をこころがけ、休肝日を設ける。



インフルエンザの予防接種をうけましょう  
接種期間：11月～12月末まで  
※10月より予約受付を始めています  
インフルエンザにかからないように、又かかっても重症化しないように、是非受けておきましょう。

お知らせ  
平成18年1月23日(月)～30日(月)都合により臨時休診させていただきます。大変御迷惑をおかけしますがよろしくお願い致します。  
お薬を切りさないうちに下さい。

編集後記  
開院20周年を迎えられた20年の積み重ねを大切にこれからもう少し前進していけるよう頑張ります。  
たんぽぽ次回は平成18年1月発行予定です。