

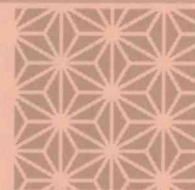
# あさのは

平成22年1月29日発行  
 発行：長岡赤十字病院  
 長岡市千秋2丁目297-1  
 電話 0258-28-3600  
 ホームページアドレス  
<http://www.nagaoka.jrc.or.jp/>

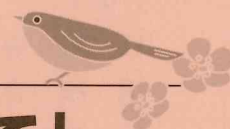


## 長岡赤十字病院健康だより

「あさのは文様」という麻の葉をデザインしたものがあります。麻は丈夫で縁起がよく、健康を願って、昔から私たちの身のまわりの模様として使われてきました。これをお読みになる皆様の健康を願い、「あさのは」と名づけてあります。



### 予 防 医 学 第 2 回



## 「メタボリックシンドロームについて」

「やせたい」とか「やせる薬を出してくれ」と外来で患者さんに言われることがよくあります。太っているということはそんなに悪いことなのでしょうか？考えてみましょう。

日本人の死因のベスト3は「がん」「心臓病(心筋梗塞など)」「脳血管疾患(脳卒中など)」です。そのうち心臓病と脳血管疾患は動脈硬化が原因で起こる病気です。動脈硬化を起こす原因としては昔から「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」などが関係すると言われてきましたが、近年では内臓脂肪がその中核となっているのではないかと考えられています。肥大した内臓脂肪からは「高血圧」や「糖尿病」を悪化させるホルモンに似た物質が産生されているので、内臓脂肪型肥満+「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」をメタボリックシンドロームと考えるようになりました。そしてこれらの危険因子が合併した場合、危険因子が一つもない場合と比べ心臓病を起こす確率は30倍にもなります。

ところが、日本では40歳以上の男性の2人に1人、女性では5人に1人がメタボリックシンドローム予備軍となっており年々増加しています。その原因には「脂肪分の摂取量の増加」や「自動車の普及による運動不足」などが挙げられています。

さて、太るということ、特に内臓脂肪型肥満が危険であるということをお話ししましたが、「痩せたい」という患者さんに私は何と答えるでしょうか？「痩せる薬はない」と言ってやります。食べる分が消費する分より多ければ必ず太るのです。これは当然のことです。時には我慢も必要です。痩せるためには規則的な生活や適度な運動、摂生した食事が重要です。しかし、いろいろ推奨されても全てを実践することは現実的には不可能です。一つでも今からやり始めましょう。楽しく取り組んで誰もがメタボから脱出できるようにしたいものです。

(内分泌・代謝科医師 木村)



## 第4回 緩和ケア外来を開設しました

「緩和ケア」と聞いて、どのようなイメージをされますか？がんで治療ができなくなった人への医療、末期の人だけに対する医療なのでしょうか？

いいえ、「緩和ケア」は、がんと診断され治療の初期段階から、がん治療と並行して受ける医療です。痛みや吐き気、不安など苦痛を伴う症状を緩和し、前向きに治療を受けながら、その人らしく生活できることをお手伝いする医療です。

がん診療連携拠点病院においては、「外来において専門的な緩和ケアを提供できる体制を整備すること」が義務付けられております。当院は、平成21年9月に緩和ケア外来を開設しました。患者さんやご家族が抱えている苦痛や悩み、不安について専門のスタッフがゆっくりとお話を聞き、一緒に考え、少しでも患者さんの望む生活に近付けるためのお手伝いをさせていただきたいと思っています。

日 時：毎週水曜日 9：00～12：00（予約制）

場 所：2階相談室（25番受付前）

担 当：内科医師 栗山英之

がん専門薬剤師 丸山陵子

がん性疼痛看護認定看護師 吉沢真知子

緩和ケア外来の受診を希望される方は、主治医・看護師にご相談ください。緩和ケア外来受診の手続きをさせていただきます。  
(がん性疼痛看護認定看護師 吉沢)

### 食事と健康

毎日の食事は、単に私たちの生命を維持するためのものだけでなく、摂り方次第で健康を左右する大切な生活の一部です。今号から当院の管理栄養士による、食事と健康についての知識を連載していきます。

## — 第1回 食事でかぜ予防 —

“かぜは万病の元”と言われるように、こじらせると気管支炎や肺炎をおこし、乳幼児や高齢者のように抵抗力が弱い方は重症化したり、もともと疾患をもっている方はそちらが悪化することもあり、油断できないものです。特に冬場は寒さと乾燥によりウイルスが元気になる一方で、人の免疫力は低下し、かぜが流行します。

ウイルスに負けないためには、日頃から主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をとって、抵抗力を高めておくことが大切です。抵抗力を高めるためには、ビタミンAとビタミンCを積極的にとりましょう。カボチャや人参、ホウレン草などの緑黄色野菜やレバーなどに多く含まれるビタミンAには、鼻や喉の粘膜を強くしてウイルスの侵入を防ぐ働きがありますし、野菜やイモ類、果物などに多く含まれるビタミンCには抵抗力を高める働きがあります。

また、冷えも抵抗力を弱めます。睡眠中は体温が下がりますので朝食をしっかりにとって体温を上げましょう。冷たい食べ物や飲み物は体を中から冷やしてしまいますので、野菜をたっぷり使った温かい鍋物やスープがおすすめです。またショウガやネギなども体を温めてくれますので上手に利用しましょう。

かぜをひいて調子が悪い時は食欲もなくなりがちですが、やはり口から入れることが回復力を高めることになりますので、雑炊や煮込みうどん、茶碗蒸しや湯豆腐など、食べやすく消化のよいものを少しでも食べましょう。アルコールや刺激物を控え、カフェインの少ない番茶などで水分もとりましょう。  
(管理栄養士 山谷)