



菊池内科ホームページ

<http://www.kikuchi-clinic.com/>

携帯(Docomo・au・Vodafone)も共通



QRコードの読める携帯電話
なら、このコードから携帯用サ
イトに接続できます。

休診等の最新情報は、ホームページ
でご確認ください。

診察は予約優先制です。6月末から、
水曜日は検査日となりました。

水曜日は、[内視鏡検査](#)・[超音波検査](#)等の検査日
です。急病などの患者さんは、時間調整が必要な
ため電話でご相談下さい。

重要！ ご協力下さい

注射・点滴・検査ができない時があります。

必ず確認の電話をしてから、ご来院下さい。

9月3日(土)は、午前11時30分で終了です
(受付終了ではなく、診療終了です)

〒581-0003 八尾市本町7-11-18

八尾メディカルアベニュー2F

TEL 0729-90-5820

FAX 0729-90-5830

診察・検査の予約は、診療時間内に
お願いいたします。

夏休みのお知らせ

8月23日(火) 夕診のみ休診させていただきます。

9月6日(火)7日(水)8日(木) 3日間休診させていただきます。

例年通り、お盆は平常通りに診療を行います。(内視鏡等の検査も平常通り行います)

メタボリック・シンドロームについて

昨年1月号から「生活習慣病」について書いてきましたが、今月で最後となります。今までの
まとめといえば聞こえがいいですが、夏休みということで手抜き「まとめ」となりました。

メタボリック・シンドロームとは、今まで「[内臓脂肪症候群](#)」とか「[インスリン抵抗性症候
群](#)」などと呼ばれていた病態で、主に「[冠動脈疾患\(狭心症・心筋梗塞\)](#)」の危険因子をまとめ
たものです。

今年、発表された診断基準は下記の通りです。Aに加えて、B1～3のうち2つを満たせば、
該当します。(かなりの方が、ひっかかるのではないかと思います)

- A [ウエスト](#)が、男性85センチ以上、女性90センチ以上
B1 [HDLコレステロール\(善玉\)](#) 40mg/dl以下、または[中性脂肪](#)150mg/dl以上
B2 [収縮期血圧](#) 130mmHg以上、または[拡張期血圧](#)85mmHg以上
B3 [空腹時血糖値](#) 110mg/dl以上

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9～12	○	○	検査	○	○	○	×
午後4～7	○	○	×	○	○	×	×

生活習慣病の話 (20) まとめ

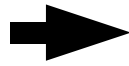
過去に「成人病」と呼ばれていた病気が、「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。「生活習慣病」とは一つの病気の名前ではありません。さまざまな原因によって、さまざまな病態(病気)が起こり、それによってさらに病気が起こってきます。
 なお、「がん」も広い意味では含まれますが、今回は省きました。

①原因・誘因

② ①の結果起こる
 (大部分が無症状)

③ ②の結果起こる
 (生命の危険・重大な後遺症)

遺伝
 運動不足
 食べ過ぎ
 飲み過ぎ
 喫煙
 肥満
 ストレス
 など



高血圧症
 糖尿病
 高脂血症
 高尿酸血症
 など



冠動脈疾患
 (狭心症・心筋梗塞)
 脳卒中
 (脳梗塞・脳出血)
 痛風
 慢性腎不全
 など

ご自分が肥満かどうか、ご存じですか？

BMI (体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMIの正常値は、18.5～25未満

(標準体重なら、22。 18.5未満はやせ、25以上が肥満)

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22



身長 (cm)	標準体重 (kg)	これ以上が肥満 (kg)	カロリー目安 (kcal)
145	46.3	52.6	1200～1400
150	49.5	56.3	1240～1480
155	52.9	60.1	1320～1580
160	56.3	64.0	1400～1700
165	59.9	68.1	1500～1800
170	63.6	72.3	1590～1900
175	67.4	76.6	1680～2000
180	71.3	81.0	1780～2140

カロリー計算はやっかいです。しかし、ある程度の目安を知ることは必要です。

	献立	カロリー	カロリー計
朝食	食パン (6枚切り) 1枚	170	410
	バター 小さじ1	30	
	牛乳 200ml	130	
	ゆで卵 1個	80	
昼食	(某ファミリーレストランの) たらこの和風スパゲッティ	680	680
夕食	ごはん 200g	330	970
	トンカツ (ロース150g)	220	
	ひじきの煮物	100	
	シジミのみそ汁	170	
	ビール 350ml	150	

左の表のカロリーを合計すると、2060キロカロリーです。

前ページの表を見ていただくと、このカロリーは、身長180センチの方が食べてもよい量なのです。

(標準体重1kg当たり、25~30キロカロリーが適正なカロリーです。)

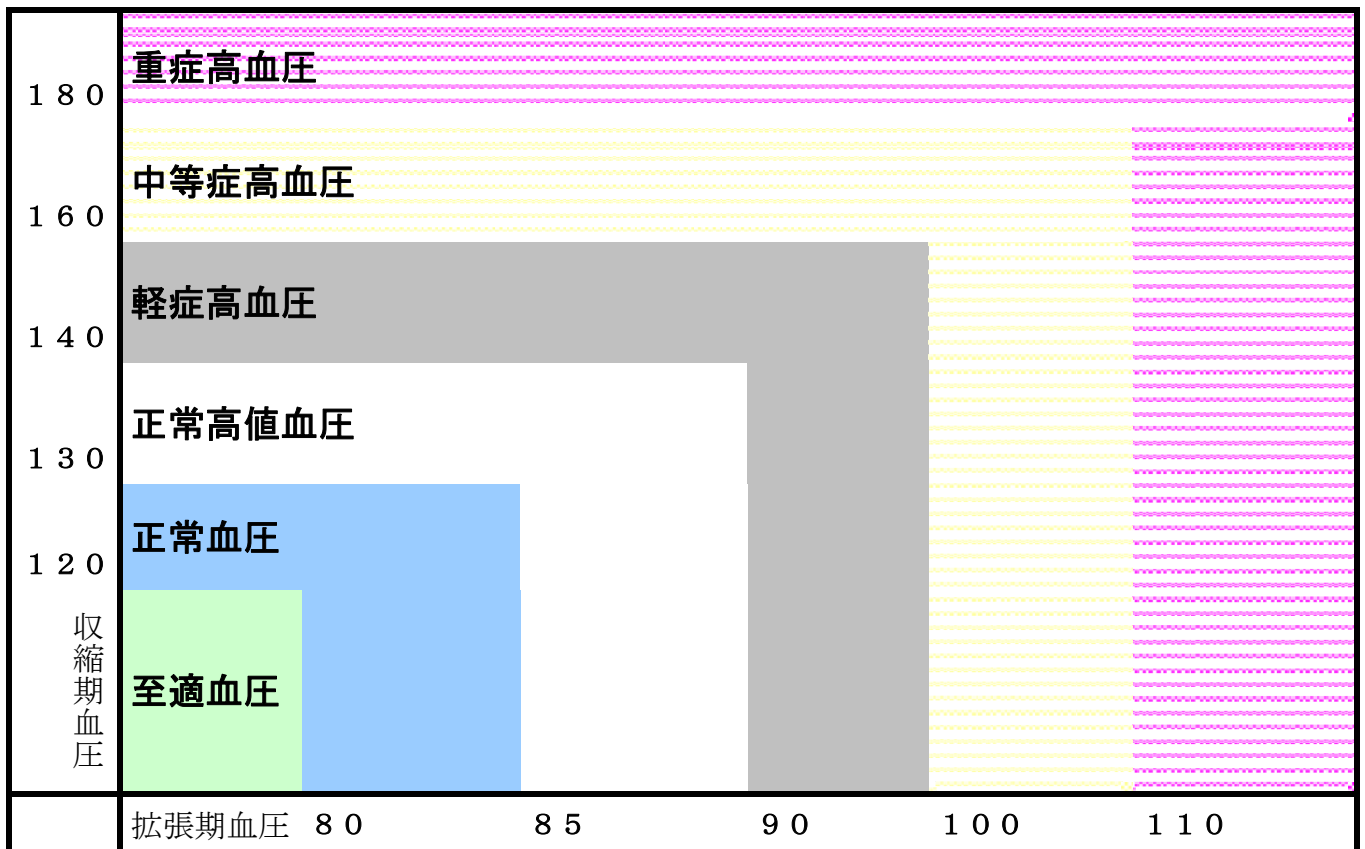


本屋さんの健康コーナーを見ると、いろいろな本があります。栄養に関しても多数あります。読んでみてください。



高血圧症の診断基準

血圧自己測定をおすすめします。(特に起床時の血圧が大事です)



糖尿病の診断基準

	空腹時血糖値	随時血糖値
正常	110未満	
糖尿病	126以上	200以上

「空腹時」検査は、12時間以上の絶食後の検査が望めます。

「随時」検査は、食事と無関係に検査する場です。

※尿糖の測定も大事ですが、食事との関係で結果の判断が難しいです。食後3時間で測定して尿糖が出ていなければ、まず問題ないと思います。(昨年9月号をご覧ください)

糖尿病コントロールの目安 (過去2か月間の血糖の平均値を表す、HbA1cが重要です。)

評価	優	良	可	不可
HbA1c	5.8未満	5.8~6.5	6.6~7.9	8.0以上
空腹時血糖値	100未満	100~119	120~139	140以上
食後2時間の血糖値	120未満	120~169	170~199	200以上

高脂血症の診断基準

検査項目	正常値 (mg/dl)
総コレステロール	220未満
HDLコレステロール (善玉コレステロール)	40以上
LDLコレステロール (悪玉コレステロール)	140未満
中性脂肪	150未満

左表の4つの項目のうち、1つでも異常値であれば、高脂血症となります。

高脂血症のコントロール目標 (表の下の方へ行くほど、きびしくなります)

区分	冠動脈疾患の有無	LDLコレステロール以外の主要冠危険因子の数	総コレステロール	LDLコレステロール	HDLコレステロール	中性脂肪
A	なし	0	240未満	160未満	40以上	150未満
B1	なし	1	220未満	140未満		
B2		2				
B3		3	200未満	120未満		
B4		4以上				
C	あり		180未満	100未満		

冠動脈疾患 (心筋梗塞・狭心症) のある方は、区分「C」になります。

脳梗塞・閉塞性動脈硬化症がある場合は、区分「B4」になります。

糖尿病があれば、区分「B3」になります。

LDLコレステロール以外の主要冠危険因子：以下の6項目のうち当てはまる項目の数

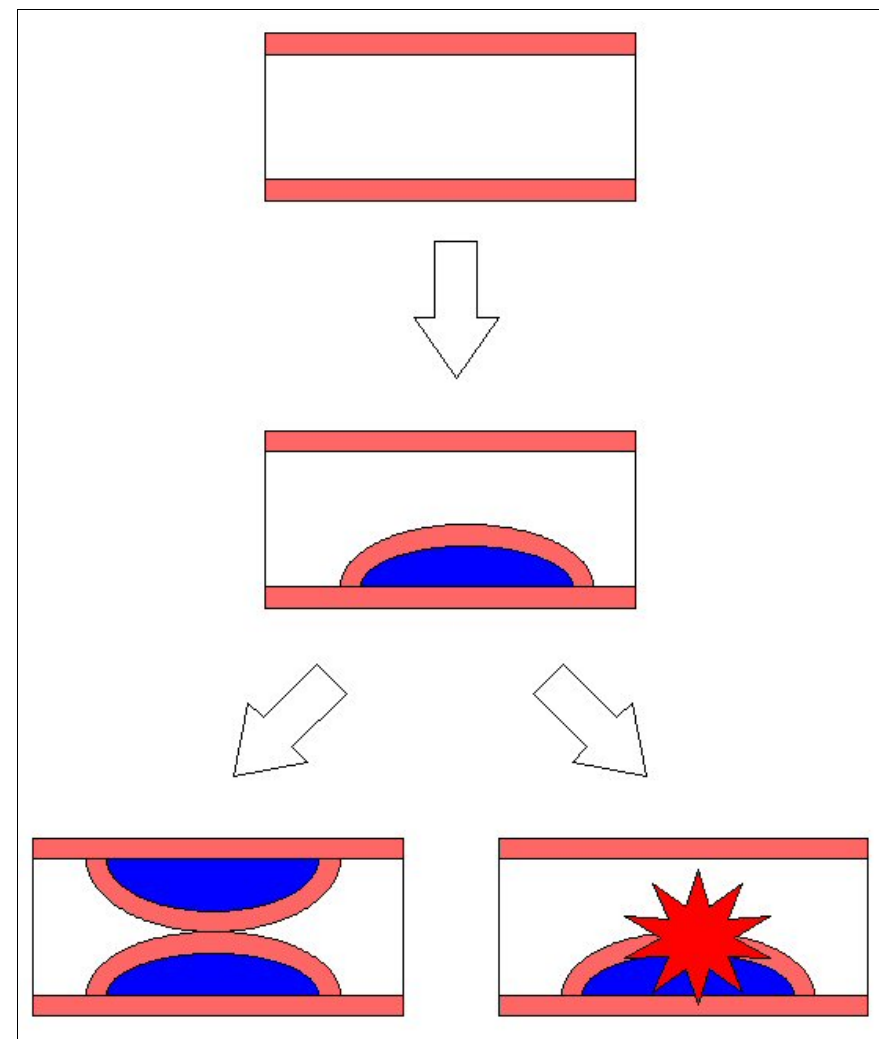
- ① 加齢 (男性45才以上、女性55才以上)
- ② 高血圧症
- ③ 糖尿病
- ④ 喫煙
- ⑤ 冠動脈疾患の家族歴
- ⑥ 低HDLコレステロール血症 (40未満)

以上の3つの疾患 (高血圧症、糖尿病、高脂血症) が、重要です。そして、共通するのは、動脈硬化を起こして、それが冠動脈疾患、脳卒中などを引き起こすということです。

いずれの疾患も、よほどの異常値でなければ、すぐに薬をのまなければいけないというわけではありません。しかし、食事療法・運動療法を含めた生活習慣に気をつけても改善しない場合には、悪い状態で放置することなく、薬による治療も検討すべきです。

一度、検査を受けて正常であっても、これらの疾患は、年齢とともに発病する確率が高くなりますので、最低年1回は検査を受けるようにしましょう。

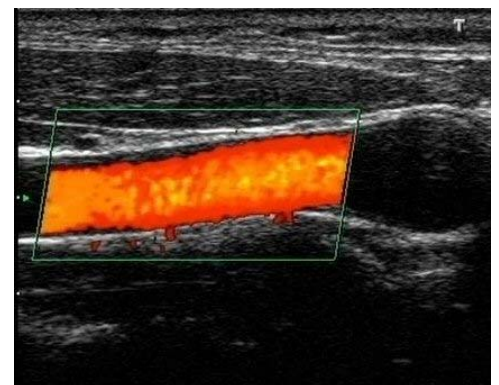
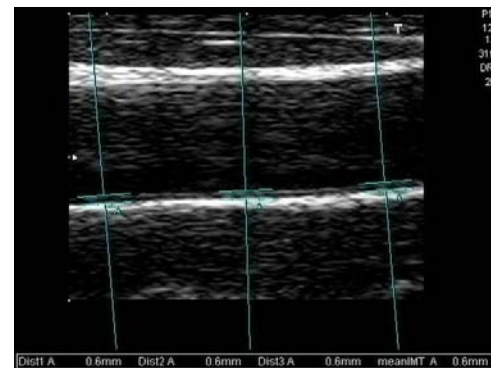
また、少しでも異常がある場合や家族歴がある場合には、精密検査 (当院でも可能な、頸動脈エコーなど) や、検査の間隔を短くすることもご検討ください。



コーなど) や、検査の間隔を短くすることもご検討ください。

(左図)動脈硬化の進展

(下)頸動脈エコーの画像



40才以上の八尾市民の方は、健診 (採血・検尿・心電図) が年1回無料で受けられます。

大腸がん検診 (便潜血2回法) ・肝炎ウイルス健診も行っています。

「**きょうの健康**」NHK教育テレビ (12チャンネル)

(月) ~ (木) 午後8:30~8:45 (金) 午後8:00~8:45

(再放送) 翌週 午後1:05~1:20

テキストがあります。NHK健康ホームページ: <http://www.nhk.or.jp/kenko/>

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
抜け出そう! 糖尿病予備軍				きょうの健康Q&A (生放送)
検査をすり抜ける 食後高血糖	忍び寄る合併症	発症率を半減する 食事と運動	高血圧症・高脂血症 がある場合	
8	9	10	11	
症状別 のどのトラブル対処法			口唇裂・口がい裂の 治療	
のどが痛い	声が出ない	いびきが激しい		
15	16	17	18	
中高年・漢方治療最前線				
ストレスと 男性更年期	排尿の悩み	認知症	慢性頭痛	
22	23	24	25	
痛みを我慢しないで 最新のペインクリニック			病を越えて	
こんな痛みも治る	帯状疱疹の痛み	腰・関節の痛み	更年期障害 いつ だって華になれる 黛 ジュン	
29	30	31	9/1	
(アンコールシリーズ) スッキリ眠れていますか?				
寝不足は万病の元	ストレスによる 寝不足	高齢者に多い不眠	薬の正しい使い方	

日本医師会 (<http://www.med.or.jp/>) 提供の健康番組

「**からだ元気科**」

毎週金曜日 11:00~11:25 読売テレビ (10チャンネル)

- | | | | |
|------|------------------|------|------------------|
| 8月5日 | 増える若年性健忘症 | 9月2日 | 乳がんの内視鏡治療 |
| 12日 | もしかして五十肩? | 9日 | 漢方医学で治す更年期障害 |
| 19日 | かかりつけ医相談室 (広島県編) | 16日 | かかりつけ医相談室 (新潟県編) |
| 26日 | EDは治る病気です | 23日 | 認知症の治療と予防 |
| | | 30日 | 肝臓に転移するがん |

毎月初回の受診時には、必ず「保険証」や「医療証」をご持参下さい。