

きたがわ



和気町清水にて撮影

目次

歯科通信	2ページ	医療リハビリテーションを	
レディース通信	3ページ	改善するために	6ページ
栄養だより	4、5ページ	薬箱	7ページ
転倒予防体操	6ページ	外来診療予定表	8ページ

医療法人 紀典会 北川病院

歯科通信

～フレッチャーさんが100年前に見つけた大発見！？～

いよいよ春がやってきました。寒かった冬ともお別れです♪今年の冬は雪がたくさん降って、家の中で過ごす事が多かったのではないのでしょうか？そうすると食べる量は変わらないのに運動量だけが減ってしまいます。お風呂にはいる時、着替える時、ふと自分のお腹を見て「えっ！いつの間に…お腹にお肉が…」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？春から夏へと季節が替わり薄着になる前に秋の体を取り戻したいものです！そこで、今回は『フレッチャーさんの大発見』を皆様にご紹介しようと思います。効果には個人差がありますが、試す価値はあると思います。では、『フレッチャーさんの大発見』の始まり始まり。

陽気で働き者のフレッチャーさんは時計屋の商売を大繁盛させ、有名な実業家になりました。もともとグルメなフレッチャーさん、お金持ちになったので、そのグルメぶりに拍車がかかり朝も昼も夜もフルコース、そしてデザートもたっぷり。よく噛まずにバクバクおいしいものばかり食べておりました。ところがある日、フレッチャーさんは鏡に写った自分の顔を見てびっくりしました。青白く、ブヨブヨに太った、いかにも不健康な人に変身しているではありませんか。食欲もなくなってきたし、体もだるい、気分も悪い、動くことさえおっくうになってしまって、あまり良いことはありません。そんな時フレッチャーさんは一軒の家族の食事風景に出会いました。質素な食卓でしたが、家族4人は実に楽しみに一品ごとしっかり噛んで味わって食事をしているではありませんか。「モグモグ、カミカミ、クチャクチャ」と何度もかみしめながら、実においしそうに食べているのです。何度も何度も噛み、味わう幸せを教えてもらったフレッチャーさんは、その後「噛む」ことを心がけ30kgもやせて、すっかりスリムな元の体と元気を取り戻したのです。

歯の絵本シリーズ「フレッチャーさんの大発見」より

フレッチャーさんの大発見！それは『よく噛んでやせる』です。この大発見は、エール大学（アメリカ）の栄養学者チッテンデン教授の研究により学問的にも裏づけられ、「フレッチャイズム」として広く知られるようになりました。

よく噛むことの効果

- ①唾液が豊富に分泌される（唾液の量が増えると、自浄作用が活発になります）
- ②豊富な消化液やホルモンも分泌される（消化を助ける）
- ③むし歯や歯ぐきの病気を予防する（唾液の抗菌作用により、細菌の働きを抑制します）
- ④脳細胞を刺激する（噛む時の振動が脳に刺激を与え、脳の活動が活発になります） などです

よく噛んでいれば、むし歯や歯ぐきの病気にならないというわけではないので、しっかり噛むためにも丈夫な歯を保つ工夫（お家でのケア、定期健診など）をしてみたいはいかがでしょうか？



更年期と内臓肥満

最近メディアでよく耳にする“メタボリックシンドローム(表1)”、内臓肥満やインスリン抵抗性が基盤になり、脂質(コレステロールや中性脂肪)の代謝異常、高血圧、耐糖能異常(糖尿病やそれに近い状態)が集合する症候群です。その行き着く所は動脈硬化に基づく脳心血管障害であり(脳卒中や心筋梗塞)、それを予防するために提唱されました。男性では中年期にピークを迎えますが、女性では閉経期以降に急増します(グラフ)。

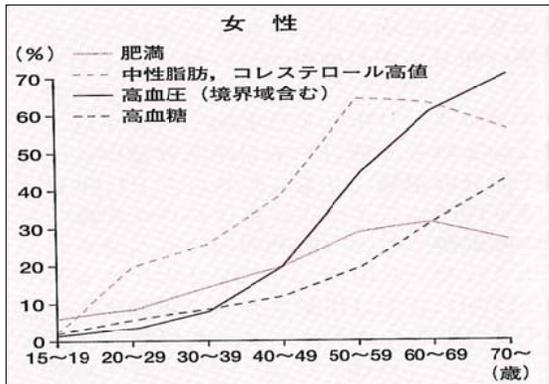


表1 メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪蓄積 必須項目		
ウエスト周囲径		男性 $\geq 85\text{cm}$ 女性 $\geq 90\text{cm}$
(内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)		
上記に加え以下のうち2項目以上		
高トリグリセリド血症		$\geq 150\text{mg/dl}$
低HDLコレステロール血症	かつ/または	$< 40\text{mg/dl}$ 男女とも
収縮期血圧		$\geq 130\text{mmHg}$
拡張期血圧	かつ/または	$\geq 85\text{mmHg}$
空腹時高血糖		$\geq 110\text{mg/dl}$

これは女性ホルモンの減少に基づく生理的变化と考えられます。

ウエストの診断基準が男性85cm、女性90cmとされているのは、内臓脂肪のCTスキャン面積(100cm²)を一致させると、皮下脂肪の多い女性の方が大きくなるからです。しかし、男性のウエストがある程度正確な内臓脂肪の指標になるのに対し、女性ではバリエーションが大きく、内臓脂肪の正確な測定には、CTスキャンが威力を発揮します。

内臓脂肪組織がメタボリックシンドローム発症にきわめて密接にかかわっている機序として、他の脂肪細胞(主として皮下脂肪)からの血流は静脈を通過して心臓に運ばれるのに対し、内臓脂肪は門脈という静脈を介し、直接肝臓に流れ込みます。従って、内臓脂肪蓄積者では、蓄えられた中性脂肪が大量に肝臓に流入します。内臓脂肪が高いリスクであるゆえんです。

＜肥満の予防と改善について＞

「自分の食べる量はそれほどでもない」とは肥満している方の常套句です。また「早食い」は正常の満腹感から逸脱した過食の原因になります。それは小児期から習慣化したもので矯正はなかなか困難でしょう。その他、夜遅くに食事を摂取する(夜間はエネルギー消費系が低下します)ライフスタイル等々。これら食に関する“ずれ”と“くせ”を認識することが肥満解消の第一歩です。大事なものは知識を行動に移し、継続させることです。都合の良いことに内臓脂肪はたまるのも早いが、ダイエットや運動に反応がよく、減りやすいという特徴があります。2~3kgの減量で血液データが著しく改善することもそんなに珍しいことではありません。

栄養だより

平成20年4月から、40～74歳を対象にメタボリックシンドロームの予防に重点をおいた「特定検診・特定保健指導」がスタートします。それに伴い、メタボリックシンドロームに該当する方もしない方も、ご自分の体が、今どの状態にあるかを意識することが重要になってきます。まずはご自身で食事を見直し、運動を心がけ、身近なところから生活習慣を改善して、病気の予防や病気の管理をしましょう。

無理なく内臓脂肪を減らすために
～運動と食事でバランスよく～

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人は
次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった
腹囲の減少法を作成してみましょう

① あなたの腹囲は？

① cm

② 当面目標とする腹囲は？

② cm

メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

③ 当面の目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース： ①-② cm ÷ 0.5cm/月 = ③ か月

がんばるコース： ①-② cm ÷ 1 cm/月 = ③ か月

急いでがんばるコース： ①-② cm ÷ 2 cm/月 = ③ か月

④ 目標達成まで減らさなければならないエネルギー量

①-② cm × 7000 kcal[※] = ④

④ ÷ ③ か月 ÷ 30日 = 1日あたりに減らすエネルギー

※腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要

⑤ そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたりに
減らすエネルギー

食事

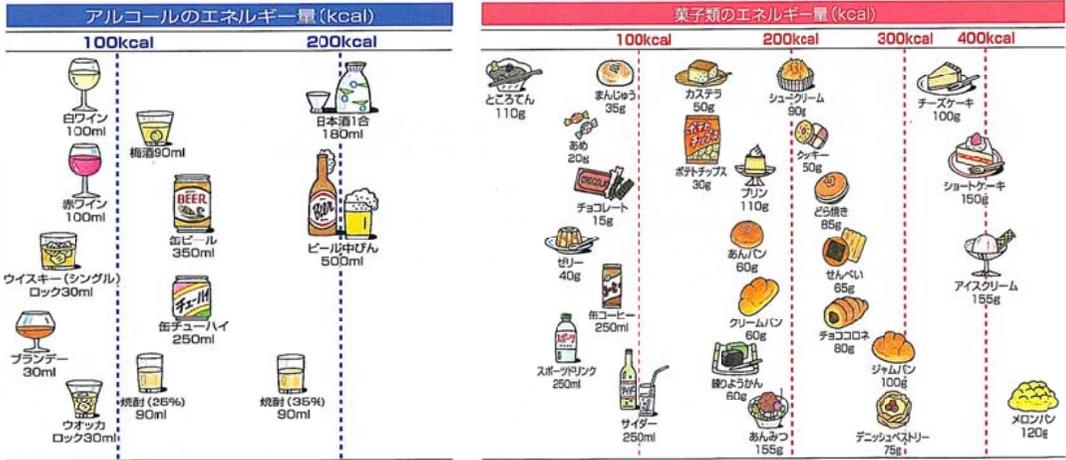
kcal

運動

kcal

適正体重を維持するために、エネルギーの摂り過ぎに気をつけましょう

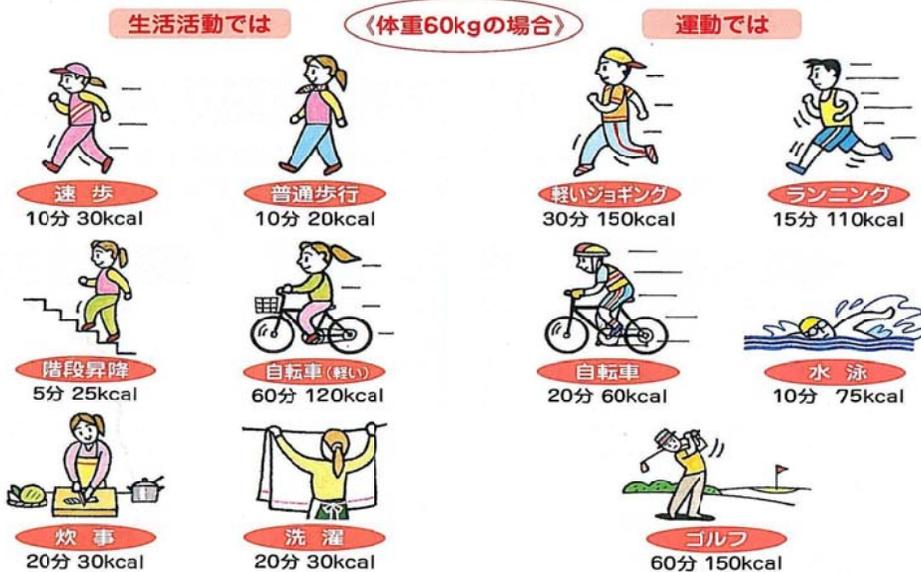
あなたの選ぶ食事は、何kcal？



エネルギーの摂り過ぎは、内臓脂肪が蓄積される要因の一つです。外食メニューや家庭のおかずなどのエネルギー量の高いもの、低いものを覚えておけば、選び方や組み合わせ次第で、エネルギーをコントロールすることができ、減量にもつながります。

まずは身体活動量を増やし、効率的にエネルギーを消費しましょう

あなたの消費するエネルギーは、どのくらい？



身体活動で消費する量

生活活動で消費する量 kcal + 運動で消費する量 kcal = kcal



メタボリックシンドロームを改善するために

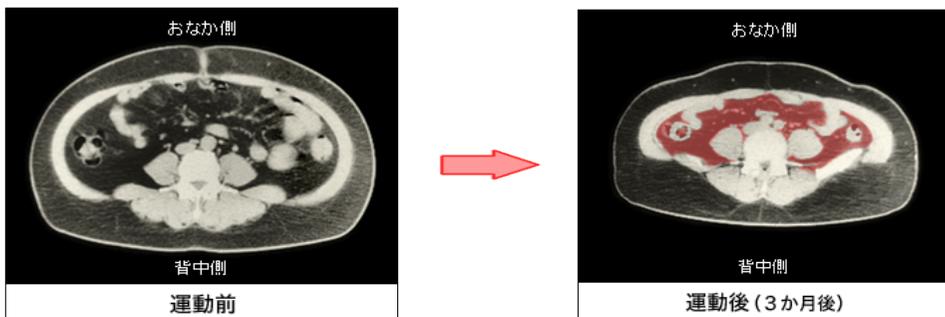


内臓脂肪を減らすのに一番有効な方法は運動です。「運動しないといけないのは、分かっているんだけど…」「なかなか運動する時間がとれないんだよねえ」などなど、よく耳にします。わざわざトレーニングジムへ行くのは大変だし、雨の日や寒い冬など、誰しも外に出るのが億劫になるものです。そこで提案！運動を毎日の生活に組み込んでみませんか？そうすると案外、簡単に実行することができますよ。エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使う、ご近所での用事は歩いていく。こんなところから始めてみませんか。

簡単に毎日できる運動の代表格はウォーキングです。健康維持に最適な運動消費カロリーは1週間で2000kcal、1日あたり約300kcalです。体重60kgの人が時速4km（やや早歩き）のペースで、歩幅70cmで10分間歩く（700m、1000歩）ときの消費エネルギーは約30kcalになります。1日300kcalを消費するには、1日で1万歩を歩けばいいわけです。今や日本のウォーキング人口は400万人ともいわれています。あなたもこの春から仲間入りしてみませんか。

インドア派の方は室内用自転車などいかがでしょう。テレビを見ながらでも運動することができます。1時間のテレビ番組をただ座って見ているだけではカロリーはほとんど消費されません。一方、テレビを見ながら自転車を1時間こいだ場合、約300kcalのカロリーを消費することができます。また膝に障害がありウォーキングが無理という方でも、自転車こぎは膝に負担なく運動することができます。

下の写真は、3か月間、毎日300kcal程度の運動をした人のへそまわりのCT画像です。運動前と比べて、劇的に内臓脂肪が減っているのがよくわかります。



転倒予防体操

加齢に伴い背骨や手足の関節に変形が起きたり、筋力が弱くなると転倒しやすくなります。今回は少しでも転倒を防ぐための体操をご紹介します。

歩き始めの3～4歩が一番不安定です。動作の開始はゆっくり行いましょう。

まず、立った姿勢でどちらかの手でしっかりした物で体を支えるようにしましょう。転ばないための準備です。

次に片足立ちを行います。“1・2・3・4・5”と数えて上げた足を下ろします。左右10回ずつ行います。

今度は足を外側に1歩開いてみます。開いて戻してを左右10回ずつ行います。

最後に足を後ろに1歩出してみます。出して戻してを左右10回ずつ行います。

膝に痛みを感じる時などは無理に行なわないようにしましょう。

薬箱



がぶっ！

夜、機嫌の良くなかった愛犬に鼻をかじられた。出血も少し引くぐらい有ったので、近くの病院へ。色々と説明を受けながら、切れた鼻をぬってもらおう。

”男前の鼻に・・・”と言いたかったのだが、そんな勇氣もないし、所詮この顔だし。ぐっとここは我慢。と自分に言い聞かせる。

ようやく処置も終わり、次はこのようにするんだろうなと思っていた時、「すみません。ソフラチュールを切ってくれますか？」思いもしない指示が看護師さんに出たのでびっくり。「これ、傷口に付けておくと消毒も出来るし、傷口にくっつきにくいんで」と、ドクターから説明。メッシュガーゼを乗せて、その上に普通のガーゼをのせて出血を抑えようとしているらしい。このソフラチュールというもの、せっかく上がってきた肉芽に網目が食い込んでしまい、剥そうとするとすごく痛いし、出血する羽目になる。結局このソフラチュール、意味がないものだ。

「すみません、それを使うのは止めていただけませんか？」ここは我慢しちゃダメだろうと先生に少し抵抗。でも、普通のガーゼは傷口に丁寧に張り付けられた。

「消毒をきちんとしないといけませんから、明日の朝、もう一度来て下さい。」

”先生鼻の中って、消毒しないといけませんか？鼻くそだって普通にあるでしょう。朝、顔を洗う時、水道水でじゃ～って洗えば良いんじゃないですか？”やっぱりこれも言えなかった。「朝から仕事なんで、職場でします」とごまかしたけど、「じゃあ消毒液出しておきましょうか？」と心配そうに先生。

「ご心配いりません。ありがとうございます」とすぐにここは退散と席を立つ。

家に帰り大急ぎで、傷口の消毒液の付いたガーゼを取って（もうすっかり鼻に貼り付いているので、ゆっくりとお湯をかけながら）ワセリンをガーゼの変わりにそっと塗る。その上からサランラップを貼って、べとつかせず、かといって乾燥させずという状態を作る。不思議に今まで、ちくちくしていた鼻の痛みも落ち着いてきた。

子供は、擦り傷などした時は、新しいタイプのカットバンを貼っている。

「あれ、貼っとくとすぐ直るし、痛くないから」「〇〇病院もそんなの置いとけば良いのにな～。」むしろ、子供達の方が良く知っているのかもしれない。

新しいものがどんどん世に出回り、なかなかそれに付いていくのも大変だが、患者が痛い目をしないよう、色々な情報を収集し最先端とはいかないまでも、10年も昔の治療法を今も正しいと思わないように努力していかなければいけない。

患者さまを「尊重」し、「安心」「信頼」「満足」できる医療を提供します

北川病院の理念

- ・患者さまの権利を尊重し、患者さまの立場に立った医療の提供をします
- ・明るく対話をし、思いやりのある医療の提供をします
- ・技術の研鑽に努め、先進的で最良の信頼できる医療の提供をします
- ・地域医療に貢献するため、地域の医療機関との連携、充実した救急医療の提供をします

す

外来診療予定表

平成20年5月現在

		内科①	内科②	外科	産婦人科	肛門科	麻酔科	歯科	泌尿器科
月	午前	柚木	吉田 DM	北川 堯	茂本	北川 堯	北川 堯	友成	
	午後	鎌田		北川 堯	茂本			友成	
火	午前	大岩		北川 堯	茂本	北川 堯	落合	友成	
	午後	赤松		田邊	茂本	北川 堯	落合	友成	
水	午前	赤松	吉田	湯浅	茂本			友成	
	午後	桑木		湯浅	茂本			友成	
木	午前	鎌田		北川 堯	茂本	北川 堯	北川 堯		
	午後	岡本	吉田 DM	湯浅		北川 堯	北川 堯		
金	午前	赤松	吉田	北川 堯	茂本	北川 堯	北川 堯	友成	
	午後	間阪		水野	茂本			友成	
土	午前	北川 紀		北川 堯	茂本	北川 堯	北川 堯	友成	交代制
	午後	交代制		北川 堯	茂本			友成	

午後の診察は手術等のため変更することがあります

土曜日内科（午後の担当医師）

- 第1・3・5週 鎌田医師
- 第2週 吉田医師
- 第4週 大岩医師

吉田医師が担当する内科②は予約制です

- 月曜日午前・木曜日午後は糖尿病外来（DM）です
- 金曜日午前は一般外来です
- ご希望の方は当院受付までお越し下さい

内科・外科・産婦人科（月～土）

【受付時間】 7:00～12:00 13:00～17:00
 【診療時間】 9:00～ 14:00～

ただし、産婦人科は第2・4木曜日、第1・3木曜日午後は休診

泌尿器科（土）

【受付時間】 7:00～12:00 【診療時間】 9:00～

歯科（月～土）

【受付時間】 8:30～12:00 13:30～18:00
 【診療時間】 9:00～12:30 14:00～18:30

ただし、歯科は木曜日休診。土曜日は診療時間17:00まで

当院ホームページのURL : <http://www.kitagawa-hp.jp>
 E-mailアドレス : lab@kitagawa-hp.jp

発行所 医療法人 紀典会 北川病院 広報委員会
 岡山県和気郡和気町和気277
 電話 0869-93-1141 Fax 0869-93-1200

春の足音

