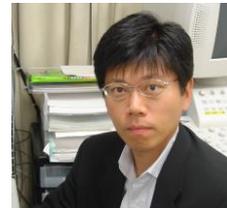




## 健康維持・増進とサプリメント①

### ～正しいサプリメントの認識を～



医療法人社団 有晃会 理事長 船本 全信

昨今の健康ブームにあやかって実に種々のサプリメントが出ていますが、皆さんも何か飲んでおられますでしょうか？植物のように光合成でエネルギーを作り出せない人間にとって、生きていくうえで必要不可欠な5大栄養素があります。それは糖質(炭水化物)、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルを指し、前3者を3大栄養素、後2者を微量栄養素と呼びます。

それぞれの役割を簡単にクルマに例えると糖質(炭水化物)がガソリン、脂質はクルマをキレイにするワックス、タンパク質はボディーの凹みや傷みを直すパテ、ビタミン・ミネラルはエンジンを円滑に動かすオイルと思って頂いたらいいと思います。

このうち何が欠けても十分な働きが出来ず、皆さんというクルマはカッコよくスマートに走れないのです。逆に色々と摂り過ぎるとゴテゴテしたいびつな走りをするクルマになるのです。

ちなみにサプリメントとは「不足しがちな」ビタミンやミネラル、アミノ酸などの栄養補給を補助する食品を意味します。大事なことは、まず自分にとって「不足しがち」な物は何かを認識し、それを改善することが初めの一步ということです。やみくもに、「あれが良いから」「それが流行っているから」という理由であれこれ飲むことで却って体に害が及ぶことがあります。(つづく)

### 10月の予定

エコー検査	井上 Dr.	11(土)・25(土)
	杉山 Dr.	3(金)・10(金)・17(金)・24(金)・31(金)
専門外来(血液)	玉置 Dr.	8(水)・22(水)
専門外来(神経)	藤本 Dr.	4(土)・18(土)
食事相談	宮本管理栄養士	6(月)・20(月)

### 11月の予定

エコー検査	井上 Dr.	1(土)・15(土)
	杉山 Dr.	7(金)・14(金)・21(金)・28(金)
専門外来(血液)	玉置 Dr.	12(水)・26(水)
専門外来(神経)	藤本 Dr.	1(土)・15(土)・29(土)
食事相談	宮本管理栄養士	17(月)

## メタボリックシンドロームの基礎知識

### メタボリックシンドロームの危険性

メタボリックシンドロームは毎日の過食、運動不足という生活習慣の積み重ねから始まります。いつのまにか始まっていて、知らないうちに動脈硬化を進行させます。それに早く気づいて対処しないと、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中に倒れたり、その後遺症や糖尿病の合併症に悩まされることになります。

メタボリックシンドロームの危険性は、自覚症状らしい自覚症状がない点にあります。本人はとても元気で病気のことには頭がありませんし、生活習慣が好ましくないということも認識していません。しかし、この間にも動脈硬化はどんどん進行しているのです。

やがて、健康診断で、脂質異常や高血圧、糖尿病が始まっていると指摘されます。この段階でもまだ症状はほとんどなく、危険な状態が進行していると気づかない人が多いのです。メタボリックシンドロームの原因は生活習慣にあるのですから、それを改善しなさいと注意されても、なかなかそれを始めようとしません。

こうして、本人が気づかない、あるいは無関心でいるうちに、動脈硬化が進行して、ある日突然、心臓発作や脳卒中をおこし、そのまま死への道をたどる人も少なくありません。たとえ助かっても後遺症をのこし、介護の必要な不自由な生活になってしまいます。

糖尿病を発症すれば、動脈硬化を促進するだけでなく、網膜症、腎臓障害、神経障害などの合併症をまねき、失明したり、人工透析が必要になったり、足を切断しなければならないなどが起こります。

メタボリックシンドロームは知らないうちに、危険因子をつぎつぎと引き起して動脈硬化を進行させ、その危険因子が重なって、死への危険を早めていることを知っておいてください。

次号「メタボリックシンドロームの診断基準」に続く

「e-ヘルスネット」より引用

## インフルエンザ予防接種のお知らせ

本年もインフルエンザワクチン予防接種を行っております。  
予防接種を受けていただく際に予約は不要ですが、混雑が予想される為しばらくお待ち頂く事がございます。  
皆様にはご不便おかけしますが、何卒ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。

## 車でお越しになる方へ

最近、駐車違反の取り締まりも厳しくなっております。  
当院では駐車場をご用意しております(2台分)。  
駐車場の場所が判らない方は受付までお申し付けください。

## 禁煙外来

『タバコ1箱1000円』なんて話しも出ています。  
“そうなる前に禁煙を”と思っておられるかた、  
当院では禁煙外来も行っておりますので、是非ご相談下さい

## 往診・在宅医療も行っております

当クリニックでは月～金の1時半～4時半に往診時間を設けて在宅医療サービスを行っております。寝たきりのご老人や癌の在宅での緩和ケアを希望される方、また在宅酸素療法を受けている方などを優先的に往診いたします。その他体調の悪化のために受診できない方のためにも往診いたします。時間外の往診にも可能な限り応じますのでどうぞご連絡ください。  
また、ヘルパーステーションや訪問看護ステーションなども併設しておりますので、お気軽にご相談下さい。