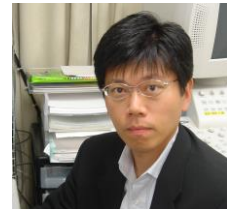




健康維持・増進とサプリメント②

～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



誰でも「いつまでも元気で、美しく」の願望はありますが、昨今のいびつな健康ブームには呆れ返るほど過熱した反応ぶりが見受けられます。ココアが、バナナが、タマネギが、黄粉が体に良いからとTV・ラジオで放送された瞬間からスーパーの陳列棚から一斉に姿を消すことがありました。---皆さん良く考えてください。---

これまで人間が食べてきた物の中で、体に悪い物を後世まで食べ続けてきたことがあるのでしょうか? ---そうです、体に良いからあれこれ食べ続けてきたのです。---

しかし現実問題として、いくら体に良い物でも「最低30品目は毎日取りましょう」と言われても無理があります。ご存知ですか? 2000年に改訂された「新しい食生活指針」では「1日30品目」は消えているのです。「主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを」とあるだけです。そうです、大事なものは「バランス」なのです。一つの物を過剰に取ることは既に「バランスを破綻」させているのです。「バランスが破綻」した食事は体と心を蝕みます。最近「切れやすい」子供や大人が増えているのも、一部ではそのような食事が関わっている可能性も示唆されています。ですから私は「1週間30品目」を提唱します。冷蔵庫や食品庫に30品目は食材を揃えておき、家でお母さんが(お父さんも?笑)腕を奮い、家族全員で「適量でバランスの取れた食事」を摂りましょう。

(次回 悲しい現実待续)

12月の予定

エコー検査	井上 Dr.	20(土)
	杉山 Dr.	5(金)・12(金)・19(金)・26(金)
専門外来(血液)	玉置 Dr.	24(水)
専門外来(神経)	藤本 Dr.	6(土)・20(土)
食事相談	宮本管理栄養士	8(月)・22(月)

1月の予定

エコー検査	井上 Dr.	10(土)・24(土)
	杉山 Dr.	9(金)・16(金)・23(金)・30(金)
専門外来(血液)	玉置 Dr.	14(水)・28(水)
専門外来(神経)	藤本 Dr.	17(土)・31(土)
食事相談	宮本管理栄養士	26(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診断基準

腹囲径(おへその高さのウエスト周囲径)が、男性 85cm 女性 90cm を超え、高血糖、脂質代謝異常、高血圧の 3 つのうち 2 つに当てはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。

メタボリックシンドロームの診断には、内臓脂肪の蓄積が必須条件で、それに加えて、血糖、血清脂質、血圧のうち、2 つ以上が基準値を超えていることが条件となります。

メタボリックシンドローム診断基準

必須項目

内臓脂肪蓄積
腹囲径 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)

選択項目(これらの項目のうち 2 項目以上)

高トリグリセリド血症 $\geq 150\text{ mg/dL}$
かつ/または
低 HDL コレステロール血症 $< 40\text{ mg/dL}$

収縮期(最大) 血圧 $\geq 130\text{ mmHg}$
かつ/または
拡張期(最小) 血圧 $\geq 85\text{ mmHg}$

空腹時高血糖 $\geq 110\text{ mg/dL}$

基準値は世界各国で異なり、わが国では日本人のデータにもとづき、平成 17 年に次のように決められました。すなわち、腹囲径が基準値(男性 85cm 以上、女性 90cm 以上)を超え、選択項目のうち 2 つ以上に該当する場合、メタボリックシンドロームと診断されます。

次号「なぜ男性 85 cm、女性 90 cm なの？」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。

マルチビタミン サプリメント

マルチビタミンの取り扱いを始めました。
ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

診察の待ち時間について

所用があり外出されている場合は、診察の順番までにお戻り下さい。
帰院されていない時には適宜調整をさせていただきます。

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います。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。