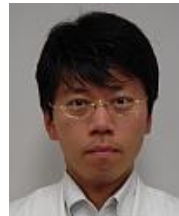




健康維持・増進とサプリメント③

～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

科学技術庁が公開している日本食品標準成分表を改訂版ごとに比較し、食品の栄養価を見てみると非常に悲しい事実が見えてきます。例えば、1日の摂取量のビタミンCをほうれん草だけで摂るには、50年前は2株で足りたものが現在は9株も必要になっています。このことは現代のほうれん草に含まれるビタミンCが50年前の20～25%に減っていることを意味します。また、トマトでは1950年時と比べると、ビタミンCは50年前の1/2、鉄分に至っては実に1/25に減ってしまっています。知らず知らずに変化している野菜はほうれん草やトマトだけではありません。外見は同じでも、今の野菜と昔の野菜は別物になってしまったのです。

どうして現代野菜はビタミンやミネラル不足の"栄養不足野菜"になってしまったのでしょうか？

原因のひとつに、野菜が育つ畑の土壌の変化があります。昔の自然堆肥を使った農法では、微量ミネラルが土に還元されそこで育つ作物に自然に吸収され豊富に含まれていたのが、化学肥料や農薬に変わったことにより微量ミネラルが作物に取り込まれなくなってしまったのです。更に、野菜の品種改良などによる副作用も問題です。大量生産や生産効率等の観点からのみ進められた品種改良や促成栽培は、野菜の含有栄養価をまったく無視して行われてきたからです。

だからといって「野菜は摂ってもしかたがない。ビタミン・ミネラル類はサプリメントから」とは考えないで下さい。ファーストフードとサプリメントのボトルが並ぶのではなく旬の食材がバランスよく並んだ食卓で、その時間を共有できる環境に感謝しつつ家族が団欒することは何物にも変えがたいことです。

「足らず」を補えばいいのです。人それぞれに「足らず」は異なります。でも、必要最低限の「Vit.A・B・C・D・E等の」ビタミン（マルチビタミン）や「亜鉛・鉄・銅などの」ミネラル（マルチミネラル）はベースコントロール目的で適量に摂取しましょう。その上で自分にとって更に必要な「足らず」を追加で補ってください。いつまでも元気ハツラツをめざして、。。。

2月の予定

エコー検査	井上 Dr.	14(土)・28(土)
	杉山 Dr.	6(金)・13(金)・20(金)・27(金)
専門外来(血液)	玉置 Dr.	25(水)
専門外来(神経)	藤本 Dr.	7(土)・21(土)
食事相談	宮本管理栄養士	9(月)・23(月)

3月の予定

エコー検査	井上 Dr.	7(土)・21(土)
	杉山 Dr.	6(金)・13(金)・27(金)
専門外来(血液)	玉置 Dr.	11(水)・25(水)
専門外来(神経)	藤本 Dr.	7(土)・21(土)
食事相談	宮本管理栄養士	9(月)・23(月)

メタボリックシンドロームの基礎知識

なぜ男性 85cm、女性 90cm なの？

CT 検査で内臓脂肪面積が 100cm² を超えると、高血糖、脂質異常、高血圧の合併率が高くなりますが、CT 検査はどこでも簡便に行えるものではないため、スクリーニングとしてウェスト周囲径が採用され、内臓脂肪面積 100cm² に相当するウェスト周囲径として男性 85cm、女性 90cm と決めました。

内臓脂肪を正確に調べるには、CT スキャンによる検査が必要です。おへその高さの胴を輪切りにした画像で、内臓脂肪の面積が 100cm² 以上を内臓脂肪過剰蓄積としています。日本肥満学会では、1200 人の人たちに CT 検査を行って内臓脂肪を測定し、その人たちが高血糖、脂質異常症（高脂血症）、高血圧をどれだけ合併しているかを調べました。その結果、内臓脂肪が 100cm² を超えると、100cm² 未満の場合と比較して、合併する疾患数が 50%以上高くなることから、これを内臓脂肪蓄積の基準としました。

しかし、経済的理由や放射線被曝の問題などで CT 検査を一般健診に使用することは困難です。そこで、集団健診でも行える簡便な検査法はないかと、BMI、ウェスト周囲径、ウェスト・ヒップ比（ウェスト周囲径とヒップ周囲径の比）、ウェスト・身長比などについて検討しました。その結果、男女ともにウェスト周囲径（ウェスト周囲径）が、CT で調べた内臓脂肪面積とよく相関していることがわかり、内臓脂肪の測定にウェスト周囲径を用いることにしました。

さらに、CT による内臓脂肪面積 100cm² に相当するウェスト周囲径は、男性 84.4cm、女性 92.5cm という結果が出たので、男性 85cm、女性 90cm を診断基準としたのです。

体格の大きな男性よりも小さな女性の基準値ほうが大きくなっているのはなぜか、という疑問がよく出されます。これは、女性は男性に比べて皮下脂肪がたまりやすく、同じ量の内臓脂肪がたまっていても皮下脂肪の分だけウェスト周囲径が大きくなるからです。

WHO の基準では、男性 84cm、女性 80cm としていて、諸外国の基準でも男性が大きくなっています。わが国の基準だけが女性が大きいのですが、その理由は、日本のみが CT による内臓脂肪面積からウェスト周囲径を決めたのに対し、アメリカでは BMI30 に相当するウェスト周囲径、ヨーロッパではウェスト・ヒップ比を用い、これらは内臓脂肪と無関係なためです。

「e-ヘルスネット」より引用

平成 21 年春の花粉総飛散量の予測（速報）について（お知らせ）

平成 21 年春のスギ・ヒノキ科花粉総飛散量は、平成 20 年春(前シーズン)や例年(過去 10 年の平均)との比較でも、多くなるかやや多くなると予測されます。

スギ花粉の飛散開始は、前シーズンと比べて 1～2 週間程度早くなり、また例年と比べても例年並かやや早くなると予測されます。

花粉症の方は、花粉が飛来する前に是非ご相談ください。

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。