

自由が丘横山内科 クリニック 院内新聞

第2号
平成16年
11月

平成十六年十一月十一日

(木)午後六時三十分から、とかちプラザにおいて『全国糖尿病週間講習会』を開催しました。当日は通院されている方々をはじめ、多くの皆様にご参加いただきました。

今回は“とうして肥満に?”をテーマに、横山院長が講演しました。講演では、今年四月から五月にかけて通院中の方々に協力いただいたアンケート調査をスタッフ全員で集計し、その結果をもとに肥満是正のコツをわかりやすく



説明しました。

以下、当日の講演内容を簡単にまとめてご紹介していきます。

どうして肥満に?

日頃から「薬に頼る」のではなく「薬をつかってよいコントロールを維持する」ということをお話しています。医師は血圧値、血糖値、体重などの数値を見ますが、その背景にある生活習慣にまで深く関われないことがあります。

生活習慣アンケート

皆さんの普段の生活習慣がいかに体重や血糖、血圧に関係しているのか。定期

通院されている約五百名の皆様に生活習慣に関するアンケートをおこない、体重の変化、栄養、運動、睡眠など九項目、約八十問にわたる質問に回答を頂きました。ご協力いただいた皆様には大変感謝しています。

食べる速度は速いほうですか?

アンケートの中でHbA1c、BMI、血圧、中性脂肪、コレステロールと深く関わりのあるのは「食べる速度は速いほうですか」という質問です。

この質問で“はい”と答えた方は三二九名、“いいえ”と答えた方が一五八名でした。

速く食事をとる方は、ゆっくりに食事をとる方よりもBMI、HbA1c、拡張

期血圧、中性脂肪、HDLコレステロールすべての項目で悪い結果となりました。腹部肥満、血糖高値、血

圧高値、中性脂肪高値、HDLコレステロール低値。これら『動脈硬化症の五拍子』はそれぞれが軽症であ

っても、該当する項目が増える程、心筋梗塞・脳梗塞を引き起こす時期が早くなる危険があります。五項目のうち三項目以上該当するものを「代謝症候群」と呼び、早期発見や管理が重要になってきています。

肥満指数

$$BMI = \frac{\text{体重(Kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

正常 BMI: 20-24
肥満 BMI: 25 以上

あなたのBMIは?

やせるコツ

「スローライフのすすめ」

健康的な食生活のために ゆっくり時間をかけて食事をとりましょう。

食べながら一旦箸を置き、口の中のものをよく噛み飲み込みます。そうすることで唾液の分泌を促し消化もよくなります。最後まで口の中のものを飲み込んだらお茶を一口飲み、また箸を持ちます。食事を終えるまでに三杯のお茶を飲むことをお勧めします。

お茶を飲むことで食事に時間がかかり、またお茶が食物の吸収をゆっくりにしてくれます。

食事中にお茶を飲んだ場合では飲まない場合に比べ血糖の上昇を抑え、バイスンなどのお薬を飲むのと同

じょうな効果が得られたという報告があります。

糖尿病のコントロールの基本は自己管理です。医療者はそのお手伝いをするだけです。

自分の楽しみと健康面のバランスをとることが糖尿病との上手なつきあい方といえます。

まとめ

栄養面から

- ◆ 規則的に食事をとること
 - ◆ ゆっくりたべること
 - ◆ よく噛むこと
 - ◆ 満腹にしない
 - ◆ “つい食べる” “もったいない” を慎む
- 運動面から**
- ◆ よく歩く、さっさと歩く
 - ◆ 一週間に三時間以上の運動

睡眠・疲労面から

- ◆ 規則的に十分な睡眠をとる

- ◆ すぐ横にならない嗜好面から
- ◆ タバコをやめる

院長より

“患者さんからの言葉やデータは宝の山だ”とは、私が指導を受けた平田幸正教授の教えです。今回の生活習慣アンケートで改めてまた痛感させられました。

こんなにはつきりと、普段の生活習慣が臨床データと深くつながっているとは“開けてびっくり玉手箱”の心境です。お薬を使っている方もそうでない方も、再度ここで、自らの生活習慣を見直しましょう！今少しだけ健康的な生活を取り入れることで、人生を楽しみ

ましよう！

編集後記

紅葉して

いた木々も

葉を落とし、冬の

訪れを間近に感じる季節となりました。クリニックでもインフルエンザの予防接種が始まっています。

今回講習会に合わせ、院内新聞第二号を発行することができました。少しでも当日講習会に來られなかった皆様のお役に立てればと思います。講習会や、新聞に関するご意見、ご要望はお気軽に院長、スタッフまでお寄せください。

第十一回糖尿病講習会は平成十七年二月開催予定です

奮ってご参加ください

