

ほほえみ



第146号

(医) 録三会 美濃加茂市 太田町 2825
 太田病院 TEL 0574-26-1251
 クリニック TEL 0574-26-2220
 中部台ケアセンター TEL 0574-23-1155
 更紗 TEL 0574-23-1011
 デイサービス 和 TEL 0574-24-0753
 つるかめ訪問看護 TEL 0574-27-6535
 居宅介護支援事業所 TEL 0574-23-0600
 中部長寿支援センター TEL 0574-49-8591

メタボリックシンドロームに 注意しましょう!

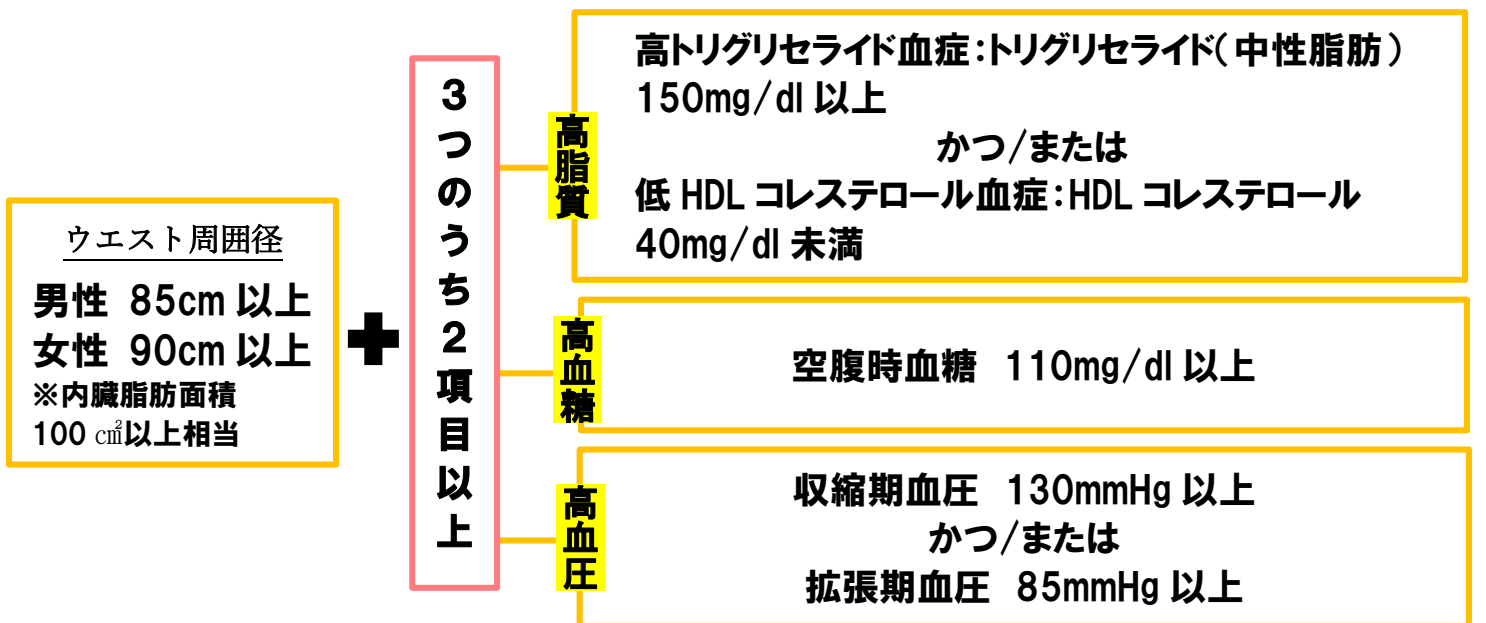
☑ メタボリックシンドロームって?



メタボリックシンドローム (通称: メタボ) とは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。単に腹囲が大きいだけでは、メタボリックシンドロームにはあてはまりません。

運動不足や食べ過ぎなど悪い生活習慣の積み重ねが原因となって起こるため、生活習慣の改善によって、予防・改善が可能になります。

～メタボリックシンドロームの診断基準～



Q. 診断基準に LDL コレステロールが入っていないのはなぜ?

LDL コレステロールが高いことは、それだけで強力に動脈硬化を進行させるためです。そのため、メタボリックシンドロームの有無に関係なく、単独で LDL コレステロールの値にも注意するようにしましょう。検査値が受診勧奨判定値 (140mg/dl) をこえた場合は、医療機関を受診するように推奨されています。

☑ **メタボリックシンドロームによって引き起こされる病気**

メタボリックシンドロームの方は、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる動脈硬化症疾患を引き起こすリスクが高くなります。

また、非アルコール性脂肪肝、高尿酸血症、腎臓病、睡眠時無呼吸症候群といった病気にもつながります。

☑ **メタボリックシンドロームを予防・改善するには？**

メタボリックシンドロームのベースとなっている内臓脂肪は、皮下脂肪と比べて、たまりやすく減りやすいという特徴があります。

食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣を改善することで内臓脂肪は減らせます。そのためには運動習慣をもち、食生活を改善し、禁煙を始めること等が大切です。

また、年1回は健診を受けるようにしましょう。特定健診はメタボリックシンドロームに着目した健診で生活習慣病予防を目的として行っています。

そして、健診を受けるだけでなく、結果を確認することで現在の身体の状態を知り、生活改善に役立てましょう。

メタボリックシンドロームは、毎日の食事・運動のちょっとした工夫と努力や意識作りで改善されます。できることから取り組みましょう。

☑ **メタボリックシンドロームを予防する食生活のコツ**



食事を変えると体も変わります。健康的な体をつくるためには、健康的な食生活を意識していくことが大切です。主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスの良い食事をとること。また、良く噛んでゆっくり食べるようにしましょう。

高血圧予防のために、減塩を心がけることも大切です。食塩摂取量の目安は、男性で1日7.5g未満、女性で1日

6.5g未満となっています。

次に、できるだけ決まった時間に朝昼夕の食事をとりましょう。夕食後に間食をする人や、就寝前2時間以内に食事をする日が週に3回以上ある人は、メタボリックシンドロームのリスクが上がるので注意が必要です。

また、過度な飲酒は生活習慣病のリスクを高めます。節度ある適度な飲酒を心掛けましょう。

トコジラミについて知ってみましょう！

最近「トコジラミ」という名前をテレビやネットでよく聞きませんか？今回はそんなトコジラミについて詳しく解説していきます。

トコジラミは「南京虫（ナンキンムシ）」とも呼ばれ、戦後しばらくよく見られる害虫でした。その後、殺虫剤の普及とともに1970年代には激減しましたが、近年再びトコジラミの被害が増加しています。

また、トコジラミと呼ばれてはいますが、シラミ目ではなくカメムシ目に属します。大きさは大体5mm～8mmの茶褐色で、丸く、扁平なからだをしています。夜、部屋の隙間等から出てきて吸血活動を行います。また、飢餓に強いため、成虫は吸血しなくても長期間生き、雌雄に関わらず幼虫や成虫まですべて吸血します。



Q.トコジラミの生息場所

- ・家具やカーペット
- ・床や壁、柱の継ぎ目
- ・寝具やマットレスの折り目、その周り
- ・畳の縁、押し入れ
- ・ソファの隙間や裏

暗くて暖かい場所を好み、身体が扁平であるため狭い場所にもぐることができます。

生息している場所に血糞という黒いしみが多くみられます。

Q.どのようにして被害が広がるの？

トコジラミは物に付着したり、産卵したりして生息場所を拡大します。例えばトコジラミが生息している部屋で、ベッドやソファに座ったときに衣類や荷物に入り込まれたり、卵を産卵されたりするなど、人の使用する様々なものを介して生息場所を拡大します。

Q.トコジラミを見つけたら

トコジラミを発見したら、掃除機で吸い取ったり熱湯洗濯するなどの方法で防除しましょう。一般的な殺虫剤は、トコジラミに効果がない場合もあります。トコジラミが大量に繁殖している場合は、個人での防除が困難となりますので、早急に専門業者に見てもらい、駆除を行いましょう。

Q.トコジラミに吸血されたら

トコジラミのは吸血されると、激しいかゆみや腫れ、発赤等の症状が現れます。症状には個人差がありますが、かゆみを我慢できずにかいてしまうと、肌を傷つけてしまい、細菌による二次汚染で傷口が化膿をする可能性があります。かゆみがひどい場合は、トコジラミに吸血された旨を伝え、病院を受診しましょう。

～お薬手帳をご持参ください～

「お薬手帳」はどの医療機関でいつ、どのような薬をもらったのか、どのくらいの期間を服用したのかを記録するものになります。

診察や、調剤を受ける際に、医師や薬剤師にお薬手帳を提示していただくことで、お薬の重複や飲み合わせのチェック、アレルギー歴や副作用歴の確認などが可能になります。

適切な治療を行うためにも、服用中のお薬の情報を正確に把握する必要がありますので、受診の際には「お薬手帳」をご持参ください。

☆太田メディカルクリニック休診のお知らせ☆

宮城 元博	医師	1月23日(火)	午後休診
佐々木 裕茂	医師	1月25日(木)	午前休診
		2月24日(土)	午前休診
佐々木 智浩	医師	2月17日(土)	休診
呉 東進	医師	2月21日(水)～2月22日(木)	休診
細野 知宏	医師	2月22日(木)	内視鏡休診

※休診は変更する場合がありますので、受付窓口近くにある掲示板でご確認ください。

・・・ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します・・・

★太田メディカルクリニック

休日急患診療所当番日のご案内★



＊2月18日(日) ＊3月31日(日)

受付時間 9:00～16:30

※急患の方は、太田病院救急外来(0574-26-1251)へご連絡ください。

あしがき

あけましておめでとうございます。お正月はどんなことをして過ごされましたか？寒い日が続きます。体調管理や寒さ対策をしっかりと行いながら、冬を乗り越えていきましょう。

次回は令和6年3月4日(月)に発行予定です。 経営企画部

