

## 生活習慣病

いまや国を挙げてメタボ健診に取り組んでいますが成果が現れるにはまだ時間がかかりそうです。メタボリックシンドロームの対策は生活習慣病を減らすためです。生活習慣病は痛くもかゆくもないので健康診断で発見されることが多いです。高血圧、コレステロール関係が異常な脂質異常症（高脂血症、高コレステロール血症などといわれていた）、糖尿病などが代表的な生活習慣病です。いずれの状態も動脈硬化を急速に進行させ血管が壊れる原因となります。心筋梗塞や脳梗塞・脳出血、腎不全による透析、失明、壊疽による足の切断などの重大な取り返しのつかない病気を発症することになります。もって生まれた体質も関係しますが、運動や食生活がこれらの疾患を良くも悪くもします。医学の発展で年々良い薬や治療法が開発されていますが、それに伴い医療費も高額になっています。元気で楽しく長生きするには、生活習慣病に進行する手前のメタボリックシンドロームの状態健康に気をつけることが大切です。

### 主な生活習慣病の治療傾向

**高血圧**：高血圧の治療は厳格にしなければ効果が不十分なことがわかりました。糖尿病や腎障害もある場合には収縮期血圧を 130mmHg 以下に、拡張期血圧は 80mmHg 以下にするよう勧められています。血圧は低ければ低いほど良いです。薬も次々と開発されています。1 剤では理想の血圧に下げられないことも多いので 2~3 種類の作用機序の異なる薬を併用することもあります。血圧が下がったからと自分勝手に薬を飲んだり飲まなかったりするの一番危険です。家庭での朝の血圧測定結果を治療の参考にします。

**脂質異常症**：いわゆる悪玉コレステロールである LDL コレステロールを下げるのを目安に治療します。親兄弟に心筋梗塞の人がいるか、過去に心臓病になったかどうかなど、個人の家族歴や既往歴で治療目標値が異なります。現在世界中で使われている確実に効果のあるスタチン製剤は、最初のものが日本で開発され、金沢大学医学部で臨床効果が証明された歴史があります。

**Ⅱ型糖尿病**：早期から気をつける必要があります。油断していると失明や腎臓透析や腎移植の原因になります。様々な作用機序の薬が開発されており。

注射薬のインスリン製剤は作用持続が極めて短時間のものと、長時間のものが実用されています。両者を上手に組み合わせて用いれば食事に応じた血糖維持をできますが、何回もの注射をすることになります。やはり一番効果があり重要なのは運動と食事であり、糖尿病といわれたり、疑いがあると指摘された方は、定期的に血糖測定を受けて警戒を続けてください。



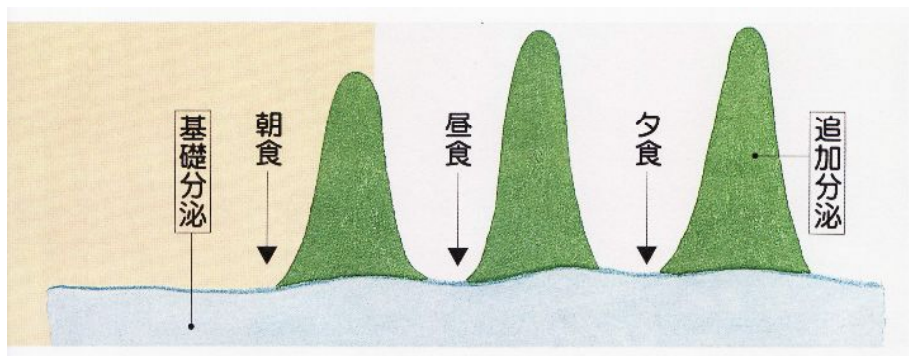
院長 前田 敏男  
(内 科・リハビリ科・放射線科)

## 膵臓の機能を守る糖尿病の治療（１） インスリン基礎分泌補充療法

血糖値にかかわらず1日中一定量のインスリンが膵臓から分泌され、これを基礎インスリン分泌といいます。そして食事ごとに血糖値に応じた量のインスリンが膵臓のβ細胞から速やかに分泌されます。これを追加分泌といいます。逆に運動などによって血糖値が下がってくると肝臓からブドウ糖が血液中に放出されます。この自動調節作用によって、人体は低血糖にも高血糖にもならず比較的狭い範囲の血糖値に制御されています。

糖尿病の状態になると、この制御が働かず、食事をしたとき速やかにインスリンが分泌されず、その結果血糖値が上昇します。こういう状態が続くと、基礎インスリン分泌も少なくなり、内服薬を服用していても空腹時血糖が高くなってきます。

6年前に持効型インスリンという、24時間にわたって血中濃度がほぼ均一に保たれるインスリン注射が発売されました。これまでの内服薬はそのまま続け、1日1回この持効型インスリンを注射し、朝食前の血糖値を抑えます。追加分泌のインスリンは膵臓から分泌され、その結果1日の血糖が改善されます。注射をするということに抵抗がある患者さんが多いのですが、誰でも正確に確実に自己注射できるように、注射器はペン型になっており、ペンの先に針を付けダイヤルで量を合わせます。針は年々改良され、蚊に刺されるより痛くありません。膵臓の機能が落ちてしまう前にインスリンを補って、膵臓の機能を守る事が重要です。



(三和化学研究所「糖尿病セミナー⑤」より)

欧米に比べ、アジア人は遺伝的にインスリン分泌が少ないため、肥満でなくても糖尿病になりやすい体質を持っています。日頃から食事摂取が過剰にならないよう、また1日30分の運動習慣をつけておきましょう。



副院長 毛利 郁朗

(内科・消化器内科・糖尿病内科)

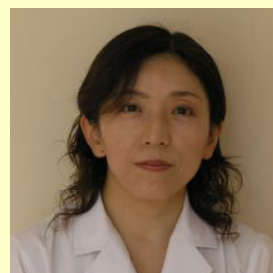
## 平成22年 糖尿病教室予定

第1回	4月10日(土)	午前10時~11時
第2回	5月8日(土)	午前10時~11時
第3回	6月12日(土)	午前10時~11時
第4回	7月10日(土)	午前10時~11時

\* 場所/当院外来 サロン「メイ・キッス」

☆4月からの教室の予定です。教室の中で新しい情報などをお伝えできるとおもいます。

糖尿病の方、ご家族、糖尿病が気になる方 etc お気軽にご参加ください。  
毎年好評の夜間糖尿病教室やバイキングも予定しています。



管理栄養士・  
糖尿病療養指導士  
西川 圭子

### 新調理システム機器3台配置

3月2日、栄養部にスチームコンベクションオープン2台、ブラストチーラー1台が入りました。この機械は多種多様の幅広い調理メニューを効率よく作り、衛生面で活躍する機械です。病院の食事作りは美味しさに安全性を加味したものではなくてはなりません。更なる入院患者様の病態にあった食事作りを目指していきたいと思えます。



### ロビーコンサート開催しました ~合唱とフルート・チェロのコラボレーション~

平成22年3月13日(土)に1階外来ロビーにてロビーコンサートを開催しました。演奏は金沢混声合唱団(きんこん) & みらい病院職員によって行われました。



- 1. 医療を受ける人々の権利の尊重**  
医療を受けるすべての人々の生命・尊厳・人権を尊重する
- 2. 質の高い医療の普及**  
西洋医学・東洋医学を結集し、科学的且つ質の高い医療の普及に努力する
- 3. 最善の治療へのたゆまぬ努力**  
常に医療の研鑽、向上に努め一人一人の個性を尊重した最善の治療を行う
- 4. 地域医療、福祉との連携**  
生活習慣病および高齢者医療に重点を置き、地域の医療福祉機関と連携する
- 5. 地域社会への貢献**  
社会的責任を自覚し、地域とそこに暮らす人々の幸福のために貢献する
- 6. 教育と研修の充実**  
医療に関する教育・研修を充実させ、職員が誇りと生きがいを持てる職場とする

総合的な健康づくりをお手伝い

医療法人 社団 映寿会みらい病院

## シニアホーム太陽丘 平成22年3月1日 OPEN!

～素晴らしい環境のもとで暮らしてみませんか？ 医療と介護が暖かく見守ります～

太陽丘に高齢者専用賃貸住宅「シニアホーム太陽丘」が3月1日にオープンしました。

ゆったりとマイペースで、趣味を楽しみながら、いつまでもいきいきとしたセカンドライフをおくっていただきたい。その願いを込めて、既存の施設では望み得ない多彩なライフサービス、医療・介護のサポートを実施します。

内部はもちろん全館バリアフリー対応、プライバシーを確保した上質で快適な18畳から21畳のゆったりとした個室に専用トイレ、浴室、キッチン、スタッフコールを完備、キッチン付のサロンやコインランドリー、お車ご利用の方のための専用駐車場も準備しています。

太陽丘ならではのこそ実現した「医療法人による日本初のカレッジリンク型生涯安心ホーム」が誕生します。

お問い合わせは、電話076-232-3177 まで。



## 診療時間

月～金 ■午前9時～12時30分・午後2時～5時  
(受付/午前8時45分～12時・午後1時45分～4時45分)  
土 ■午前9時～午後3時  
(受付/午前8時45分～午後2時45分)

## 診療科目

内科、神経内科、消化器内科、循環器内科、  
呼吸器内科、糖尿病内科、漢方内科、リハビリテーション科、婦人科、皮膚科、泌尿器科、アレルギー科、リウマチ科、放射線科

2010年4月発行 発行/医療法人社団映寿会みらい病院  
〒920-8201

金沢市鞍月東1丁目9番地

TEL(076)237-8000 FAX(076)238-7624

ホームページ <http://www.eijukai.jp/>

映寿会みらい病院の情報が満載です。ぜひアクセスしてみてください。