

緑の屋根の時計台



第3号 平成18年4月20日発行

肥満の食事療法について

【第二話】



肥満の治療には
 (一) 食事療法 (二) 運動療法
 (三) 行動療法 (四) 薬物療法 (五) 外科療法などがあります。治療の中心は食事、運動、行動療法となります。

肥満の背景には太りやすい生活習慣がありますから、これを改めずに食事療法だけ続けても減量は成功しません。運動療法を行わず食事療法で減量しようとすると、体脂肪が減らず筋肉や骨の方が減ってしまうことがあります。だから、食事、運動、行動療法は互いに極めて密接な「三位一体」の関係にあり、どれひとつ欠けても長期的な減量効果は期待できません。

減量には、入ってくるエネルギーをこれまでより減らし、消費するエネルギーを増やすことが必要です。どれくらい摂取エネルギーを減らすのか？それにはまず自分の標準体重を知る必要があります。標準体重は「身長(m)×身長(m)×二二」から計算式で求められます。「一日の必要エネルギー量(体重1kgあたり)」の目安ですが、(一般事務、技術者、幼

児のいない主婦)二五〜三〇kcal、中程度の活動(製造・加工業、サービス業、幼児のいる主婦)三〇〜三五kcal、やや重い活動(農業、漁業、建設作業)三五〜四〇kcalです。標準体重に活動量に応じたカロリー数をかけた数値が一日の目標カロリー数になります。(たとえば、Aさんは身長一七〇cm、体重八〇Kgで一般事務職で軽度の活動しかしていません。標準体重は一・七×一・七×二二〇六四Kgです。六四Kgに比較的軽度の活動の必要カロリーである体重あたり二五〜三〇kcalをかけて一六〇〇〜一九〇〇kcalと求めます)

次に「三大栄養素の割合を考へねばなりません。まず、ご飯、パン、うどんなど炭水化物の必要量を決めます。炭水化物は脳や腎臓のエネルギー源として重要で、制限しすぎて体内のグリコーゲンの貯蔵量が減ると食欲がわきましますから、一日の摂取エネルギーの六〇%を炭水化物から摂取するようにします。たんばく質は摂取エネルギーを減らすと、利用効率が低下しますので標準体重一キロあ

病診連携

をご存知ですか？

日ごろの健康管理や発病の初期は「かかりつけ医」(一次医療)で、また、専門的な検査や手術など入院治療が必要な場合は「病院」(二次医療)でという機能分担が進んでいます。当院でも専門的な検査等が必要な患者様には、紹介状により病院への受診をお勧めしています。病院で必要な検査や治療を終え、病状が回復、安定した患者様は、その病院からの情報提供及び紹介により、再度当院が「かかりつけ医」として経過観察や診療に当たらせていただくこととなります。

たり一・一〜一・五グラムとやや多めにとるようにします。脂肪は制限しますが、ビタミンA、D、E、Kのような脂溶性ビタミンは脂肪と一緒に吸収されますから、極端な制限は禁物です。代謝を活発にするためにビタミン、ミネラルを十分含んだ食品をバランスよくとるよう心がけてください。さらに、食物繊維の豊富な食品には(一)消化しにくい、(二)栄養素の吸収を遅らせる(三)そしゃくに時間がかかり食欲をおさえる、等の利点がありますので、これも積極的にとるようしてください。

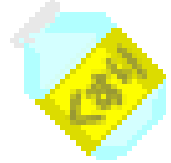


クリニックからのお知らせ!!

当院では、通院が困難な患者様に往診を行っておりますので、お気軽にご相談ください



子どもとくすり



今回から2回に分けておくすりの話をします。

お薬が必要な理由：薬は「病気を治すお手伝い」子どもには、大人以上に病気やけがを自分で治す力があります。病気にかかったからといって、いつも薬が必要なわけではありません。しかし、病気の力が強かったり体の抵抗力が弱かったりすると、病気はどんどん悪くなっていきます。このような場合にはお薬を使って原因を取り除き、体の抵抗力を高めて病気を治す事が必要です。また時には、症状を和らげて病気の辛さを取り除く事も大切です。

病気の原因を取り除く薬：肺炎に対して、抗生物質を使って原因となっている細菌をやっつけるように病気の原因を取り除く治療を原因療法といいます。

症状を和らげる薬：熱さまし、痛み止め、咳止めなどの薬を使って、病気の苦しさを少しでも和らげようとする治療法を対症療法といいます。また、体の抵抗力を高める薬もあります。体質改善のための漢方薬や、アレルギー体質を変える抗アレルギー剤等です。これらの薬を病気の種類や子どもの病状により、うまく組み合わせて処方します。

しかし、病気は薬を使ってさえいれば治るというものではありません。熱が高いときに安静にする、下痢のときに食事に気をつけるなど基本的なことができ初めて薬の効果も期待できます。また、調子がいいからといって、使う回数を減らしたり、量を自分で加減してはいけません。

薬を処方する前に医師に伝えてほしい事 ①薬の副作用があります。どんな時に、何の薬を使ってどのように具合が悪かったか具体的に教えてください。食べ物で具合が悪くなった事があるかも大事です。薬の成分にはふだん食べているいろいろなものが含まれています（特に卵アレルギーや牛乳アレルギーのお子さん）。②かかっている病気以外のほかの病気。薬によってはある病気に効果があっても、別の病気にはかえって悪い場合があります。

③現在、飲んでる薬の名前や最近まで使っていた薬の名前

④子どもが好きな薬、きれいな薬も参考になります。子どもの好きな形（粉、顆粒、シロップ、錠剤等）や色や味をリクエストしてください。できる限り子どもの好きな薬を処方します（薬によっては、剤形がなく難しいこともあります）。同じ薬効なら、うまくおいしく飲めればいいと思います。飲んで体に入らなければ、薬の効果もでないのですから…。



代診のおしらせ (変更)

本紙前号で5月3日(水)～7日(日)は休診とお知らせしておりましたが、5月6日(土)は代診にて、通常の土曜日と同じ診療時間で診療することとなりました。



代診の医師は富山大学医学部附属病院第2内科(循環器科)の岩本讓太郎先生です。

医療機器のご案内

(このコーナーでは当院の医療機器をご案内してまいります)

今回は**電子スパイロメーター**をご紹介します

気管支喘息や COPD (慢性閉塞性肺疾患) が疑われる場合の診断と治療経過観察に使用する肺機能検査機器です



江尻内科循環器科クリニック

飛騨市古川町上気多631-1

Tel 0577-74-0041 Fax 0577-74-0057

診療時間 (月～土)午前8:30～12:00 午後3:30～6:30

水曜午後休診、土曜午後は1:30～4:00

<http://www.ejiri-clinic.info>