

# 緑の屋根の時計台

第51号 平成24年1月6日発行

編集責任者 江尻倫昭



## 新年あけまして

### おめでとうございませす

当院がこの地に開業して早くも七回目の新年を迎えることができました。その間、患者様をはじめ、地域の皆様に支えられ、かかりつけの内科医として地域医療に貢献できたことを大変うれしく思っております。今後もスタッフ一同力を合わせ、心をこめて皆様の健康をサポートして参る所存ですので、何卒よろしくお願いたします。

平成二十四年という年が、皆様にとって幸多き年となりますように。

院長



## 適度な運動の目安と

### 理想的な健康長寿食について

#### 適度な運動の目安

運動が体にとって有用なことは言うまでもありません。これは運動することとでエネルギー代謝が高まり、安静時にも代謝率が低下しないからです。運動により、筋肉や骨が強化され、調和のとれた体がつくられます。また、筋肉が増えることで熱産生が増し、体脂肪の減少にもつながります。さらに、体を動かすことで交感神経の緊張

状態が適度に保たれて、体脂肪を燃焼させ効率よく減らすことができます。「かくれ肥満」の内臓脂肪も運動によって減らすことができます。

では、実際にどのような運動が効果的なのでしょう。一般的な運動療法では、歩く、自転車エルゴ、プールのなかで歩く水中歩行などの「有酸素運動」を適宜組み合わせ、継続して行います。ダンベル体操は手軽にどこでもできるの

でお勧めです。さて、運動の回数や強度は、どれくらいを目安にすればいいのでしょうか？

一回に三十分以上、週に三〜六回で計三時間以上を目指してください。運動の強さは血圧も脈拍もそれほど上がらない程度が望ましく、たとえば、運動中の適正な心拍数を百三十八から年齢の半分を引いた数で求める方法があります。食事療法だけより、歩行を加えた方がはるかに効果的なのは当然で、「一日一万歩以上」の歩行によって、肥満者に多く見られる、インスリンが働きにくい状態も改善することができます。

## 理想的な健康長寿食

理想的な健康長寿食、それはズバリ『和食』です。伝統的な日本人の食事の大きな特徴は、米飯の「主食」、みそ汁やお吸い物の「汁」、魚や肉の「主菜」、野菜を主体とした「副菜」から構成されます。伝統的な日本人の食事は先進諸国の食事に比べ炭水化物の量が少なく、脂質の量が極端に少なくなっており、このことから心臓病にかかる人の割合が非常に少ないことが判っています。一般的に摂取する総エネルギーのうち、蛋白質が十五%、脂質二十五%、炭水化物が六十%の割合が理想とされており、日本人の伝統的な食事は、この理想的なバランスになっています。



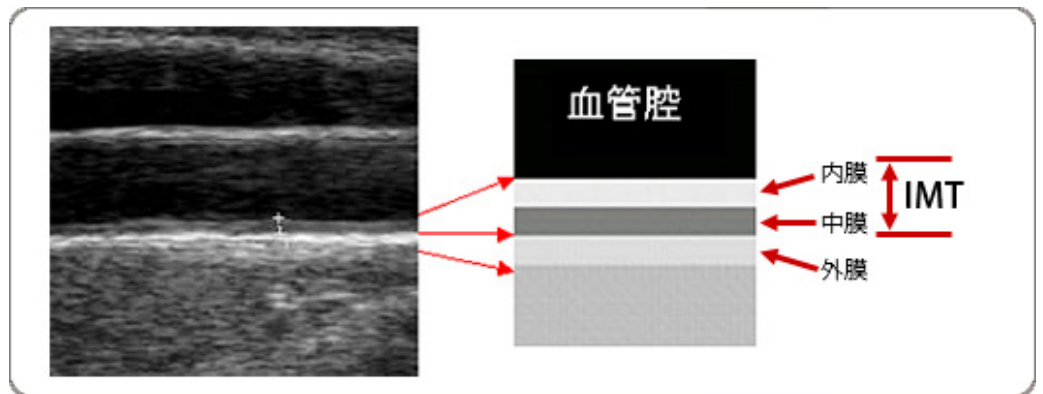
# 動脈硬化を容易に診断

当院では、このたび頸動脈エコーを導入しました。そこで、この装置を使ってどのような診断ができるのかご説明します。

頸動脈エコーは、超音波診断装置（エコー）の超音波探触子を首にあて、頸動脈を観察していく検査です。頸動脈エコーでは、頸動脈の動脈壁の動脈硬化の程度や、頸動脈の狭窄の有無、プラーク（隆起性病変）の有無などをみてから、『IMT』を測ります。IMTとは、『Intima Media Thickness』の略で頸動脈の『内膜中膜複合体厚』を意味します。全身の血管のなかでも頸動脈は動脈硬化が最も起こりやすい血管であり、かつ、エコーで見やすい血管でもあります。この『内膜中膜複合体厚』（IMT）の厚さは、からだ全体の血管の動脈硬化の進行程度と比例して厚くなることとが判っています。近年では頸動脈のIMTの計測は動脈硬化の程度を判定する重要な指標となつています。IMTの正常値は1.0mm以下です。1.1mmを超えると脳血管障害（脳梗塞や脳出血など）と虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞など）の発症率が高くなるとされています。したがって、これら

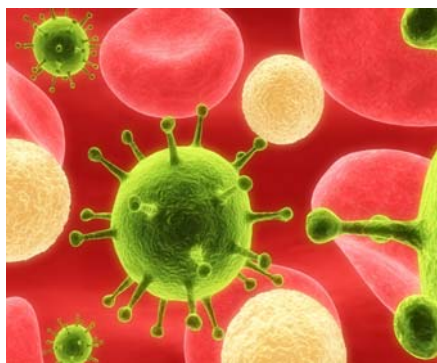


起こしやすい生活習慣病である高脂血症・糖尿病や高血圧を有する方、あるいはメタボリックシンドローム予備軍の方々も、頸動脈エコーにて定期的にIMTを測定していくことが、重要となつてきます。自覚症状がなくても四十歳以上の人で、高血圧、高脂血症、糖尿病、喫煙などの動脈硬化を起こしやすい危険因子が複数あれば、一度は頸動脈超音波検査を行い、現時点での動脈硬化の重症度を判定します。そして明らかに動脈硬化の所見を認めたら、一〜二年間隔で経時的に追跡し



ます。同時に、血圧、血糖、脂質の管理、禁煙指導を行います。「動脈硬化がはつきりとはえられていきますから、薬をきちんと飲んでください」というように治療の必要性を伝えれば薬の飲み忘れもなくなり禁煙指導の効果も上がります。IMTは今までのその人の人生

で蓄積された動脈硬化です。から、他の指標に比べて変動が少なく、長期的な管理にも適しています。IMTやform(血圧脈波検査装置)などを評価しておくことは、血圧値、コレステロール値、血糖値の管理に加え、将来心筋梗塞や脳卒中を起こしやすいハイリスクな患者様の選別をはじめ、患者様への説明、医師が今の病状を判断する際などにも役立ちます。



## お知らせ

当院では平成二十四年一月から頸動脈エコー

による診断を開始します。診断にかかる時間は一回十五分程度で、生活習慣病を有する方は保険診療が可能です。

詳しくは院長にお尋ねください。

## 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

水曜日と土曜日の午後は休診です

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

