



## メタボリックシンドローム、って何？

西宮渡辺心臓・血管センター センター長・心臓血管外科 山本 典良

最近、メタボリックシンドロームという言葉を目にする機会が多くなって来たと思いますが、皆さんの程度ご存知でしょうか？

基本概念として、メタボリックシンドロームの主因は「肥満 - 内臓脂肪蓄積」であり、内臓脂肪が蓄積することにより脂質代謝異常や高血圧や高血糖が発症するという考えです。言い換えれば、内臓脂肪の蓄積量を減少させることで脂質代謝異常や高血圧や高血糖を軽症化できると言う事です。

具体的なメタボリックシンドローム診断基準は、ウエスト周囲径が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上というのが必須条件で、加えて 中性脂肪 150 mg/dL 以上かつ / または HDL コレステロール 40 mg/dL 未満、 収縮期 (上の) 血圧 130 mmHg 以上かつ / または拡張期 (下の) 血圧 85 mmHg 以上、 空腹時血糖 110 mg/dL 以上の3項目のうち、2項目以上該当する人を、メタボリックシンドロームと言います。

各項目について少し細かく説明すると、まずウエスト周囲径ですが、これは内臓脂肪 (腹腔内脂肪) 蓄積量を簡易的に表したものです。正確に測定するにはCT検査で内臓脂肪蓄積量を測定する必要がありますが、被爆のリスクあるいは簡便性を考えて、誰でも測定可能なウエスト周囲径としています。肥満の型には、皮膚のすぐ下に脂肪がたまる皮下脂肪型と、内臓のまわりに脂肪がたまる内臓脂肪型があり、メタボリックシンドロームでは内臓脂肪型を問題としています。病因を考える場合、皮下脂肪蓄積はそれほど重要ではありません。実際のウエスト周囲径の測定方法ですが、起立し軽く息をはいた状態で臍の高さで測定します。男性 85cm・女性 90cm 以上というのは、男女とも内臓脂肪面積 100 平方 cm 以上に相当します。ちなみに欧米では、男性 102cm 女性 88cm 以上です。

次に 脂質代謝異常についてですが、一般的な総コレステロール値ではなく、中性脂肪と HDL いわ

ゆる善玉コレステロールをチェックします。

の血圧高値ですが、通常の高血圧診断基準の 140 / 90 mmHg 以上より低い設定となっています。また の高血糖ですが、これもいわゆる糖尿病境界型を含めるより低い設定となっています。高血圧と糖尿病がより低い設定となっている理由は、背景に内臓脂肪型の肥満が存在する場合、ひとつひとつの異常の程度が軽度であってもそれらが重複することによりリスクが増大してしまうからです。予防医学的な面から考えると、メタボリックシンドロームのある人はない人と比較して2倍以上の確率で心臓病や脳卒中にかかりやすいため、メタボリックシンドロームと診断された方は早期治療を行う事が必要です。この早期治療により、動脈硬化性疾患 (心筋梗塞・脳梗塞など) を予防できる可能性があります。

メタボリックシンドロームの治療ですが、まずは原因となる内臓脂肪を減らす必要があります。具体的な方法は、食事療法・運動療法などの生活習慣の改善ですが、これにより内臓脂肪が減少すると、脂質代謝異常や高血圧、高血糖が改善してきます。通常、いわゆる高脂血症・高血圧・糖尿病は治らないと言われていますが、メタボリックシンドロームは治癒可能で、例えば5%の減量といった比較的小さな変化でも効率良く改善します。と言うのも、減量を行った場合皮下脂肪の減少より内臓脂肪の減少が早期に見られるからです。蛇足になりますが、減量してもなかなか皮下脂肪が減らないのもこの理由からです。

ある統計によると、40・50歳代でウエスト周囲径が前述の基準を上回る比率は、男性 50%・女性 12%で、実際にメタボリックシンドロームに該当した率は、男性 25%・女性 5%でした。

さあ、皆さんもまずウエスト周囲径を測ってみて下さい。





# 高明会新施設 西宮渡辺心臓・血管センター附設

## 『健康塾』のご紹介



### ■疾病予防施設とは？

医療法42条に基づいて認可された、医療法人が運営する運動施設です。

(兵庫県下初の施設です！)

当施設では、高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病(成人病)の予防、改善をはかるため、医師の指導のもと、厚生労働省認定の健康運動指導士により、薬物に頼らない正しく安全な運動療法を提供しています。

### ☆こういった方々におすすめです☆

- リハビリは卒業したけれど...
- 生活習慣病の予防のために...
- 生活習慣病と診断された...
- 肥満予防はどうすれば...
- 病気になるないためにはどうすれば？
- 健康に興味はあるけれど...

### ■入会の流れ

- お申し込み
- ▼
- メディカルチェック
- ▼
- 医師診察(検査結果説明)  
⇒運動処方箋の発行(3~6ヶ月毎に更新)
- ▼
- フィジカルチェック
- ▼
- 運動プログラム作成
- ▼
- 運動療法開始  
(3ヶ月に1度評価・運動プログラム見直し)



### ■施設と設備の紹介

《健康塾フロント》

《運動フロア》

障害がある方はもちろんのこと、健康維持・予防等に積極的に取り組もうと考えられる方、一般の方・企業の皆さま方のご利用大歓迎です。健康に関する各種教室や疾患体操教室も開催しておりますので是非ご参加いただき、健康増進やリフレッシュに役立てていただけたらと思います。



《各種運動マシン》

《更衣室》



【料金表(一部)】

《シャワールーム》

### ■健康塾の概要

所在地 : 〒662-0911 西宮市池田町3番25号  
 電話 : 0798-36-1166  
 F A X : 0798-36-1199  
 担当者 : 【健康運動指導士】石田・七種・小坂



|             | 料 金                      | 備 考              |
|-------------|--------------------------|------------------|
| 入会金         | ¥3,000                   | 登録管理料込           |
| 月会費         | ¥1,000                   | 年会費で払うと割引あり      |
| 教室参加料       | ¥500                     | 要予約              |
| 施設参加料       | ¥500                     | 午前券・午後券          |
| 教室・施設共通回数券  | ¥5,000                   | 11回分の回数券(1回割引)   |
| 個別運動指導料     | 20分 ¥1,000               | 要予約              |
| パーソナルトレーナー料 | 40分 ¥1,800<br>60分 ¥2,500 | トレーナーによるマンツーマン指導 |

回数は4～5回からはじめます。休憩を十分いれながら、翌日まで疲労が残らない程度にしましょう。

肩をすくめま  
しょう。  
肩をまわしま  
しょう。  
手を前後にふりま  
しょう。  
手を両側に広げま  
しょう。

肘を伸ばして両手をあげま  
しょう。  
手のひらを返しま  
しょう。  
手首を曲げ伸ばし  
ましょう。

指を曲げ伸ばししま  
しょう。  
指を開閉しま  
しょう。  
指先をあわせま  
しょう。  
指の腹をあわせま  
しょう。

運動量や内容は人それぞれ異なりますので、体調に合わせて行ってください。  
ご質問やご相談等は、作業療法室までお気軽にお問い合わせください。

## 『家族会』から『高明会ふれあいネット』へ

2001年、西宮渡辺病院に『家族会』が誕生しました。長期の看護介護に携わっておられるご家族さまに、癒しと交流の場を提供するためにスタートし、以降、毎月1回勉強会やイベント等を開催してきました。

ところが、時代の趨勢とともに、介護の長期化という状況が続き、もはや介護は家族だけで担うことは難しい時代となってきました。

そこで特別医療法人高明会はこの度、『介護は地域で支える』をコンセプトに、地域に支え合いのネットワークを構築することを目的に、

家族会の内容を一新することになりました。そしてこれを機に、その名称も『高明会ふれあいネット』に変更いたしました。

開催は、毎月第3土曜日午後です。その月々のテーマは、広報紙むろかわNewsや院内掲示等にてお知らせいたしますのでご確認ください。



『高明会ふれあいネット』  
を末永くよろしく申し上げます。



# ドクター 着任ごあいさつ

整形外科 谷浦 圭

7月1日より、整形外科に赴任してまいりました。

和歌山県立医科大学卒業後、大阪市立大学整形外科に入局し、大学整形外科・

麻酔科・救急医療の研修をおこない、こちらに赴任する前は東住吉森本病院にて、外傷を中心とした一般整形外科を扱ってきました。



現在は、一般整形外科・外傷外科・関節外科に関心を持っています。

赴任後日が浅く、まだまだ新しい環境に慣れておらず、どこまでのことができるかわかりませんが、今後は広く整形外科疾患を診ていきたいと思っていますので、気軽に相談ください。よろしく申し上げます。



## 自動再来受付機での受付を始めます



当院では、受付時間の短縮化による患者さまへのサービス向上と医事業務の改善を目的として、今秋より外来待合ホールに自動再来受付機を2台設置します。

機械による受付方法は非常に簡単で次の手順で受付を行うことができます。

受診カードを機械に差し込んで下さい。

画面上で受診される診療科を選び、希望する医師を選びます。

(軽く診療科名・医師名に触れて下さい。)

確認の表示に軽く触れて下さい。

受付票と診察券を取り、診察室近くの待合にてお待ち下さい。なお、初診の方や健康

保険証に変更のある方、診察券を忘れた方は、受付担当者が受付をさせていただきます。

現在、午前診療は8時30分より、午後診療は13時45分より受付を行っていますが、受付機の設置当初は患者さまに操作に慣れて頂くため、8時15分からの受付開始を考えています。

(但し、診察開始は通常の9時からです。)

また、医事課職員が受付機の操作説明を行っておりますので、お気軽にお尋ね下さい。

今後も一層の患者さまへのサービス向上を目指し、病院全体で努力していきますので、皆さまのご協力をお願い致します。



## 看護部 接遇改善推進委員会より活動ご報告

残暑お見舞い申し上げます。看護部接遇改善推進委員会の活動報告をさせていただきます。

当委員会では、6月に接遇自己・他者評価を行いました。前年に比べ『身だしなみ』領域は改善しましたが、『言葉遣い』『態度』については努力を要す結果でした。この結果を踏まえ、7月の研修会は『あいさつ』をテーマに、ロールプレイングを行いました。

初診受付・病棟への案内・検査誘導と、直接患者様と関わる場面を設定し実施しましたが、今回は他部門からの参加もあり、活気のある研

修になりました。参加者は人前で演じることに照れを感じながらも、回を重ねる毎にロールプレイングにも慣れ、『人の振り見て我が振り直せ』という言葉のとおり、他人の言動を見ることによって、単に『できていない』ではなく、どうすれば良いか自分自身を振り返る機会となりました。

今後は、患者さまや利用者さまによる接遇評価を企画しています。受け手の立場に立った看護の実践を目標に活動を続けていきたいと思ひます。



むろかわ News に対する皆様よりのご意見・ご感想をお待ちしております。

※ 当院各階詰所・1F 出入口に設置しております「ご意見箱」をご利用ください。