

発行 医療法人 永仁会

EH永仁会だより

ホームページアドレス <http://www.ejinkai-hp.or.jp/>

第32号

住所：大崎市古川旭2丁目5-1
TEL：0229-22-0063

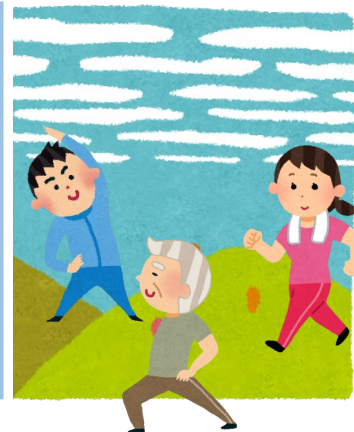
食欲の秋より運動の秋！

皆さん筋肉使っていますか？

最新の様々な検診や調査の結果、宮城県民は成人も子供も『肥満が多い』ことが明らかになりました。メタボ該当者および予備軍は7年連続全国ワースト3位です。その一因として、宮城県民は『運動不足』だということも明らかになりました。近くのコンビニに行くのに皆さんは車を使っていませんか？お孫さんのおやつにジュースやお菓子をたくさん与えてはいませんか？太るといふことは、食べる量に比べて使う量（動いて消費するカロリー）が明らかに少ないということです。

爽やかな秋空の下、みなさん“筋肉”を動かしましょう！

糖尿病内科 宮下 曜



●宮城県の現状



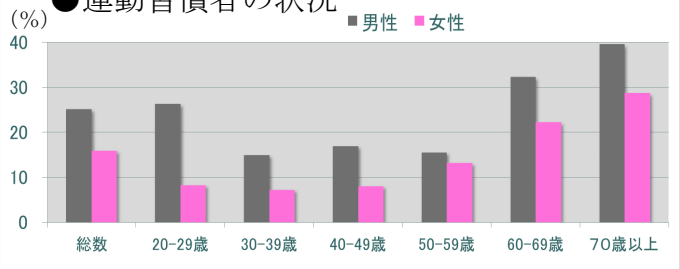
宮城県民は歩数が少ない
男性は全国ワースト1位

H24国民健康・栄養調査

平成24年の国民健康・栄養調査によると、1日当たりの平均歩数は、全国7791歩に対し、宮城県男性は6479歩と全国ワースト1位、女性は6323歩で20位でした。

また、平成26年の宮城県県民健康調査の結果では運動習慣のある人の割合は、宮城県は平均20.3%と低く、特に男女とも30～50代が10%前後と最も低くなっていました。働き盛りの年代が運動不足であることがうかがわれます。運動をしない理由は、第1位「時間がない」、第2位「仕事や家事で疲れている」、第3位「機会がない」の順でした。

●運動習慣者の状況



「運動習慣者」とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している方。

宮城県民の3人に1人がメタボか予備軍
7年連続全国ワースト3位以内

H26特定健診・保健指導に関するデータ

平成26年特定検診・保健指導に関するデータによると、メタボ該当者・予備軍の割合は（40～74歳）、全国26.2%に対し宮城県は29.3%と7年連続で全国ワースト3位に入っていました。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に加え、高血糖・高血圧などのリスク要因が重複している状態を言います。

血糖値高め
空腹時血糖110mg/dl以上か
薬物治療を受けている

血圧高め
収縮期血圧130mmHg以上か
拡張期血圧85mmHg以上
または両方
薬物治療を受けている

血中の脂質異常
中性脂肪150mg/dl以上か
HDLコレステロール40mg/dl未満、
又は両方
薬物治療を受けている

男性：腹囲85cm以上
女性：腹囲90cm以上

内臓脂肪型肥満

腹囲+1項目該当→予備軍

+2項目該当→メタボリックシンドローム

宮城県は子どもの肥満が多い
小学生男子は4年生を除いてワースト10以内

H27学校保健統計調査

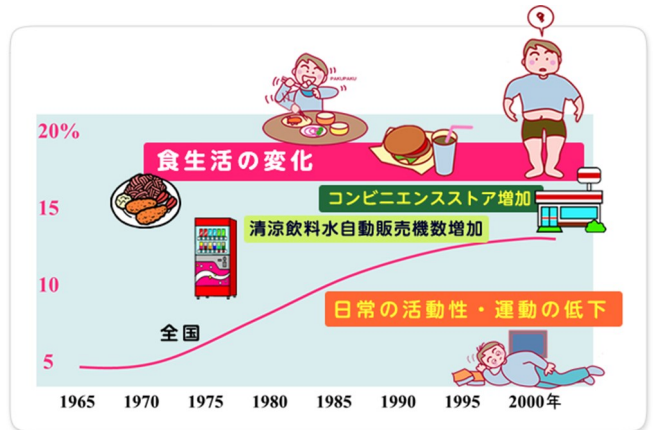


平成27年学校保健統計調査では、幼稚園から高校までの肥満傾向児の割合が全国平均を上回りました（高2・高3女子を除く）。

子どもの肥満のほとんどは、食事・おやつ・ジュースなどの過剰摂取、食事内容のバランスの悪さ、さらに運動不足などによって起こるものがほとんどです。

肥満度を基準にした欧米の統計では、7歳の肥満は40%、思春期肥満では70~80%が成人肥満へ移行し、生活習慣病の温床、死亡率増加の原因となると考えられており、注意が必要です。

●肥満児が増加する背景

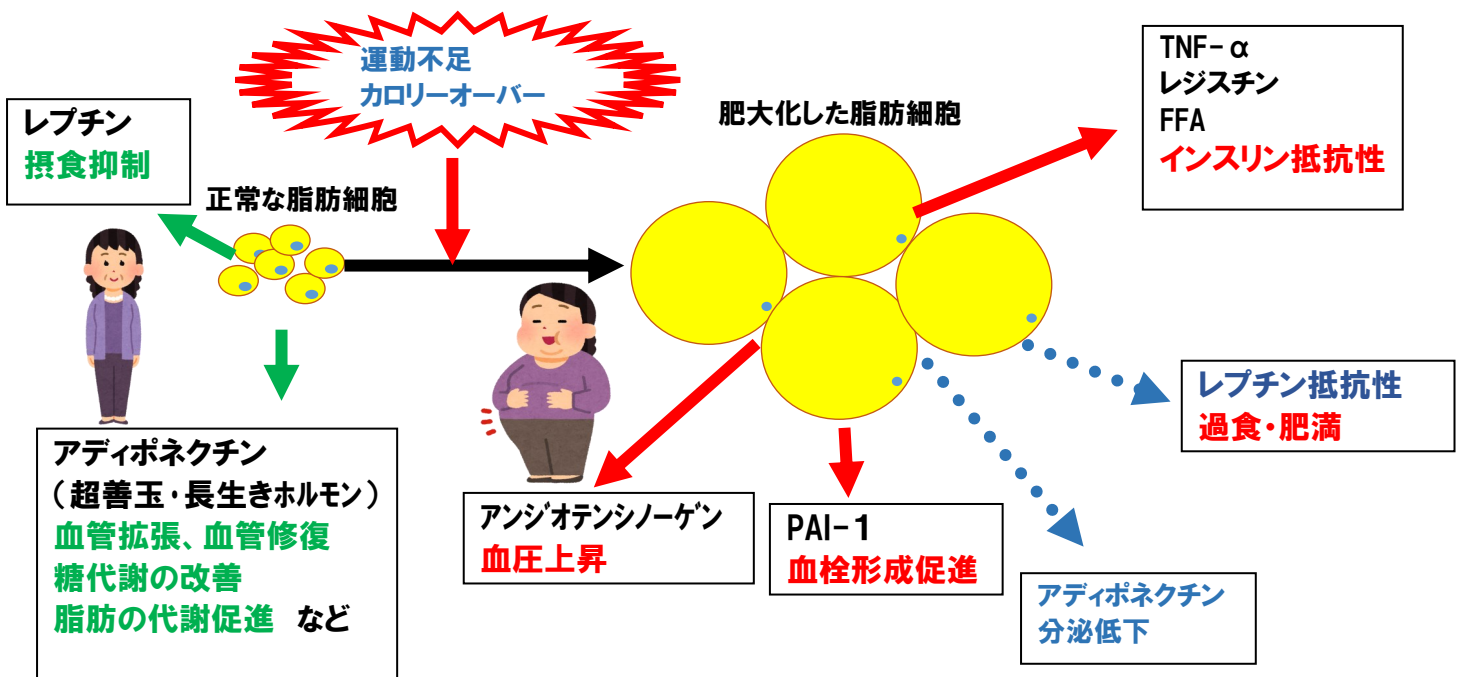


引用：日本小児内分泌学会

食事の時はジュースではなく、水やお茶にしましょう。



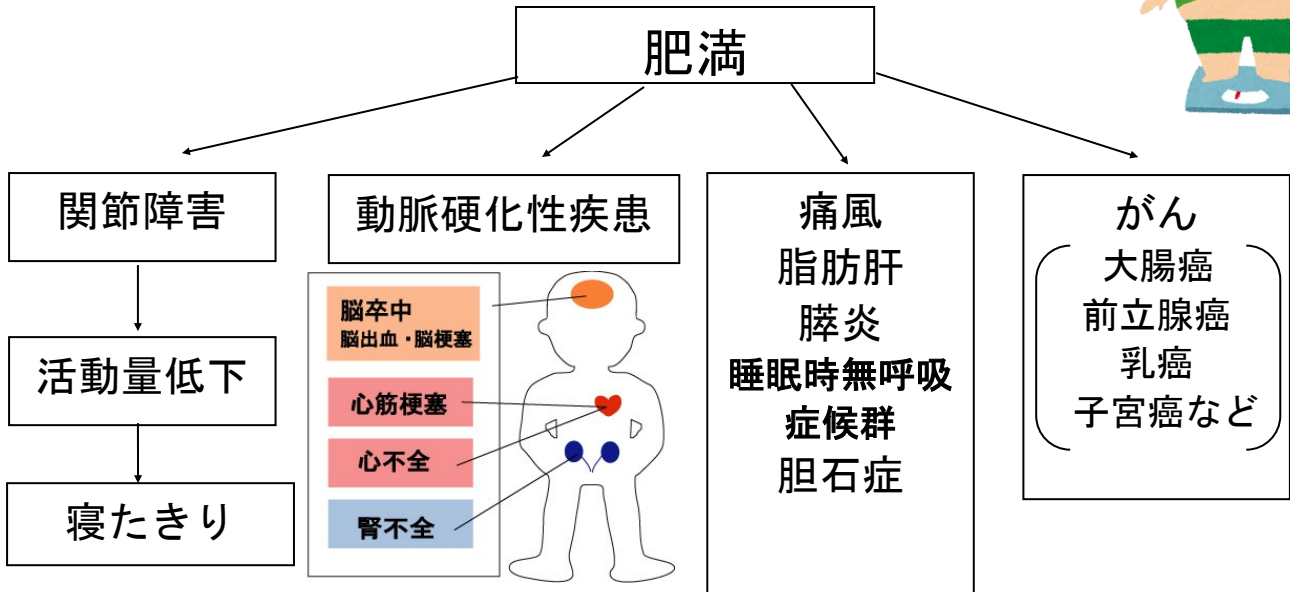
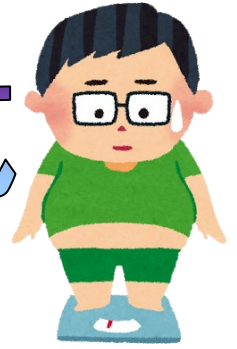
内臓脂肪って何！？ 内臓脂肪はなぜ悪者？



「内臓脂肪」とは、腹腔内で小腸や大腸の一部を包みつきり下げている薄い膜「腸間膜」につく脂肪のことを指します。太ってくるとこの脂肪細胞が肥大化し、さまざまな悪玉の物質を分泌することがわかってきました。

正常な脂肪細胞は、血管の修復や脂肪や糖の代謝改善など、動脈硬化を抑制する「善玉ホルモン・長生きホルモン」を分泌します。また、食欲を抑制するホルモンも分泌しています。しかし、高糖質・高エネルギー食が続き運動不足が伴うなど太ってお腹が出てくる状況は、この腸間膜の脂肪細胞が肥大化し、数もどんどん増えている状態なのです。そうすると逆に、糖代謝を悪化させたり血圧を上昇させたり、動脈硬化を促進する悪玉のホルモン様物質を分泌するようになります。食欲も止まらなくなり過食が進み、どんどん悪循環に陥る可能性があります。

肥満が招く様々な病気



「メタボ」が動脈硬化性の疾患の原因になることは広く知られていますが、実は肥満のリスクはそればかりではありません。過体重が腰痛や膝痛などの関節障害の原因となり、転倒や骨折、そして寝たきりの原因となることがあります。さらには、さまざまな「がん」との関連や、突然死のリスクもある睡眠時無呼吸症候群などの病気の引き金になることもわかっています。

さあ！脂肪を燃やして筋肉の貯金を作ろう！

下図の秋の味覚は約80kcalの分量です。これを消費するために必要な活動量を表に示します。
『食べたいから動く』『動きたくないから食べない』あなたはどちらを選びますか!?



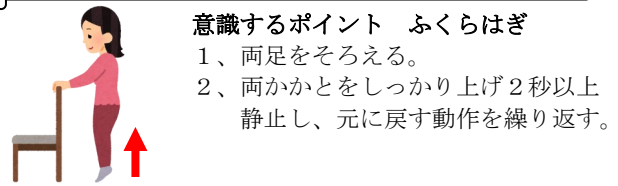
動作	時間 (目安)	消費 カロリー
ウォーキング (急ぎ足)	20分	80kcal
階段上り下がり	15分	
ラジオ体操	20分	
掃除機がけ	40分	
雑巾かけ	20分	



お団子2本 約240kcal
消費するには3倍動かないと...
雑巾がけは筋トレに最高♪

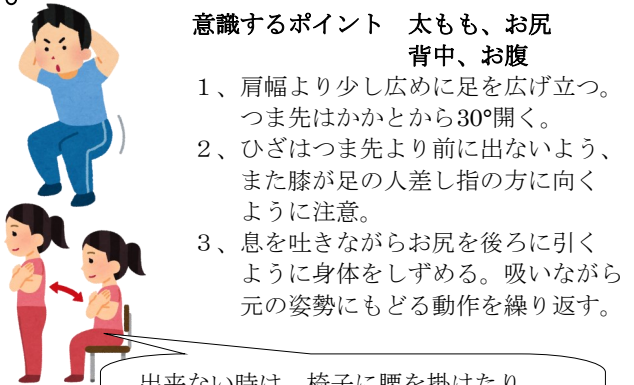
筋力低下予防口コモ体操のご紹介

かかと上げ、下げ



- 意識するポイント ふくらはぎ
- 1、両足をそろえる。
 - 2、両かかとをしっかりと上げ2秒以上静止し、元に戻す動作を繰り返す。

スクワット



- 意識するポイント 太もも、お尻
背中、お腹
- 1、肩幅より少し広めに足を広げ立つ。つま先はかかとから30°開く。
 - 2、ひざはつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方に向くように注意。
 - 3、息を吐きながらお尻を後ろに引くように身体をしずめる。吸いながら元の姿勢にもどる動作を繰り返す。

出来ない時は、椅子に腰を掛けたり机に手をつけて腰を動かす動作でもOK

お知らせ

70歳以上の方の高額療養費制度が変わりました。

平成29年8月より段階的に高額療養費制度が変わることになりました。住民税非課税の方の負担額は以前と変わりませんが、一般の方（年収156～370万）に、外来の負担額の**年間上限金額**が新しく設定されました。年間上限額の14万4000円を越えて支払った場合は、高額療養費として返還されます。

なお、平成30年8月より再度限度額の見直しがあります。住民税非課税の方の負担額は変わりませんが、現役並みの方（年収370万以上）の方の負担額は大きく変わる予定です。詳しくは、各人の保険窓口にお問い合わせください。

ひと月の自己負担限度額（H29. 8月～H30. 7月）

区分	外来(個人単位)	限度額(世帯単位)
現役並み(年収370万円以上)	57,600円	80,100円+1%(*44,400円)
一般(年収156万～370万円)	14,000円 (年間上限144,000円)	57,600円(*44,400円)
II 住民税非課税		24,600円
I 住民税非課税(所得が一定以下)	8,000円	15,000円

(*多数該当→過去12ヶ月のうち、3回上限を超える月があった場合に4回目以降この額となります)

トピックス

宮下理事長が警察協力章を受章しました



当院の理事長宮下英士先生が、宮城県警古川署の警察医を27年と長期にわたり務められ、遺体の死因を特定する検案業務に尽力したとして、7月に警察庁長官から警察協力章が授与されました。このニュースは河北新報や大崎タイムズ(8月18日発行)でも大きく取り上げられました。

「夜中に呼び出されることは日常茶飯事。多い日は一日に4回も依頼があり、他の医師や職員に仕事を頼み現場にかけつけました。」理事長先生は「病院の全員でいただいた章」、「今後も体が続く限り続けたい」と決意を新たにされています。

警察医とは・・・警察と共に死因不明の遺体を調べ、医学的に死因を判断する。異常がなければ死亡診断書に当たる死体検案書を作成。留置場に留置されている容疑者の健康診断も行う。原則、各警察署に1人いる。



病院の実績

(2017年7月度)	月計	平均
外来患者数	2,998	119.9 (外来稼働日)
入院患者数	1,358	44.6 (1日あたり)
血液透析症例数	1,690	65 (透析稼働日)
入院平均在院日数		8.8
手術件数(合計)	54	

● 編集後記 ●

夏が終わり、涼しい秋がやってきます。「〇〇の秋」と呼ばれるように秋は何をするのにも最適な季節です。湿度も高くなく運動のしやすい季節でもあります。10月には「体育の日」もあり、各地で様々なイベントも開催されるようです。この機会に日頃の運動不足を解消するのも良いかもしれませんね。

広報部会 三澤