

2006年7月号(第43号)

発行人：曾山 信彦

兵庫県淡路市志筑1391-9

Tel: 0799-62-5566

http://www.h6.dion.ne.jp/~soyama

ふれあい曾山医院

内臓脂肪にご注意

「内臓脂肪型肥満は万病のもと」中高年になると、内臓に脂肪がたまり肥満になりやすく、血圧や血糖値、中性脂肪などが普通より高めに、動脈硬化を進め、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こしやすくなります。

肥満チェックとしてウエスト周囲径を測ってみましょう。

息を軽く吐き、へその高さで腹囲を計り、男性で85cm以上、女性で90cm以上が内臓脂肪型肥満の可能性があります。

「なぜ内臓脂肪型肥満が問題なのでしょう？」

セルフチェックシート

- ①ウエスト周囲径が、男性で 85cm 以上、女性で 90cm 以上。
- ②中性脂肪が 150mg/dL以上、または HDL コレステロール 40mg/dL未満。
- ③血圧が 130/85mmHg 以上。
- ④血糖値が空腹時で 110mg/dL以上。

インスリンは血液中の糖を調節する働きがありますが、内臓脂肪

がたまること

インスリン

の働きが鈍

り、糖尿病

や高脂血症、

高血圧になりやすくなりま

す。

内臓脂肪の量はウエスト

サイズに反映しやすいた

め、内臓脂肪蓄積の目安と

してウエスト周囲径が取り

上げられています。

※メタボリックシンドローム

(内臓脂肪症候群)とは、

ウエストまわりが太くなった

ドキッ

中性脂肪が高め
または
HDL コレステロールが低い

を一人で2つ以上もっている状態をいいます。

心当たりの方は、一度セルフチェックをしてみてください。(左上参照)

①に加えて、②③④の2項目以上に該当すると、メタボリックシンドロームと考

えられます。「ちよつと高め、少しぐらい平気かな

ー。」と思っていると危険です。ひとつひとつは軽度で

もこれらが重なることで動脈硬化を急激に悪化させ、

心筋梗塞や脳卒中など死に至る病気を招くことにな

ります。「どうすれば予防できるか？」内臓

脂肪を減らすためには、「食生活」「運動」

などの生活習慣の改善を行うことが大切で

す。



血圧が高め

ギョッ

血糖値が高め

漢方入門 ②

唾液の分泌が低下し、口が乾燥する口腔乾燥症。口腔粘膜の乾燥による、様々な不快な症状でお悩みの方は、年々増加しています。

その原因はさまざま、唾液腺の器質的な変化によるもの、ストレスや薬の副作用によるものなどがあります。

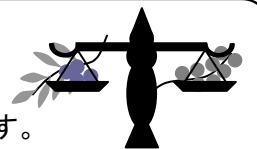
漢方では口腔の乾燥を口渇と口乾に分けており、口渇は咽が乾いて水を欲しががる状態、口乾は咽が乾いても水を欲しがらない状態のことを言います。

前者の水を欲しががる状態には白虎加人参湯(ビャコカニンジントウ)という漢方が使われます。この処方には石膏という体を冷ます生薬が多く入っており、のぼせを伴う人に合うことが多いようです。

また、咽が渇いてもあまり水を欲しがらない状態には麦門冬湯(バクモントウトウ)を使います。この漢方薬には麦門冬(バクモントウ)、人参(ニンジン)など体を潤す生薬が配合されており、唾液の分泌量が増加したという報告もあります。

その他では、嚥下困難に対しては半夏厚朴湯(ハンゲコウボクトウ)という漢方薬も使われます。

口腔の症状でお悩みの方がいらっしゃいましたらお気軽にご相談ください。



ウォーキングは毎日続ける。食事は腹八分目を心がけ、甘いものを控え、たばこもやめることが内臓脂肪型肥満を解消し、メタボリックシンドロームを防ぐ最

も確実で身近な方法です。

当院では、このような生活習慣病の指導管理を行っ

ておりますのでお気軽にご相談ください。(看護師 高

田 美幸)

今回の題字は、読者の方にお書きいただきました。