

# メタボリックシンドロームについて

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪がたまってしまふことで、高血圧や糖尿病、高脂血症を併発し、動脈硬化が進んでしまう状態です。動脈硬化が進んでしまうと、心臓病や脳卒中を引き起こしやすくなります。動脈硬化が怖い点は、普段は全く症状がないのですが、突然、心臓病や脳卒中を発症してしまう点です。今では、40～74歳では男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドロームを強く疑われるか、予備軍と考えられています。



メタボリックシンドロームの診断は、下記の通りです。

内臓脂肪蓄積のマーカーとして、ウエスト周囲径が男性で85cm、女性で90cm以上を「要注意」とし、その中で

- ①血清脂質異常(トリグリセリド値150mg/dL以上、またはHDLコレステロール値40mg/dL未満)
- ②血圧高値(最高血圧130mmHg以上、または最低血圧85mmHg以上)
- ③高血糖(空腹時血糖値110mg/dL)

の3項目のうち2つ以上を有する場合

検診で主にチェックしています。

それでは、どのように治療していくのでしょうか。

**内臓脂肪を減らすことが目標**となります。みなさんの日常生活の中で、治療していくことが可能です。一番大事なのは、生活習慣を見直すことです。

まずは、**運動習慣**です。

日頃から体を動かす習慣を身につけることです。活発な身体活動を行うと、消費エネルギーが増えたり、身体機能が活性化したりすることにより、血糖や脂質がたくさん消費されるようになり、内臓脂肪が減少しやすくなります。

たとえば、1週間に全部で30分少しジョギングするだけでも違いますし、内臓脂肪が気になる場合は、1週間に90分程度ジョギングすることが大事になります。

しかし、なかなか日常生活において活動量を増やすのは難しいかもしれません。その原因としては、職場ストレスや生活の中での時間の余裕のなさが考えられます。長期出張や残業、仕事の疲れなどがあるでしょう。そのような場合は、ジョギングではなくても早歩きを心がけてください。もちろん病気をお持ちの方で、運動を控えたほうがよい方は、取り組む前に主治医に相談してください。



## 目次:

メタボリックシンドロームについて	1 2
アイランドナースより	2 3
外来担当医一覧	4
特診外来予定表	5
春分の日について	6

次に、**食習慣**です。

一度の食事で、主食を複数とってしまったり、主菜のボリュームがありすぎたりすることで、副菜、牛乳、乳製品が不足してしまったりします。夕食はなるべく少なめにして、油を控えめにするといいと思います。

動脈硬化は、症状が表に出てこないものです。糖尿病、高血圧、高脂血症も同様です。なかなか実感がわからないもので、日常生活を気をつける意欲がでにくいものです。

そもそも、動脈硬化とは、動脈の血管が伸縮性を失って硬くなった状態です。血管の内側に様々な物質がこびりついて狭くなり、血液の流れが悪くなります。血液の流れが悪くなる場所が心臓の場合、心筋梗塞や狭心症となり、脳の場合、脳卒中となります。心臓病や脳卒中は突然やってくるものなので、そうなることのリスクを少しでも下げるために日常生活の改善は必要です。少しずつできることから始めていきましょう。

(内科 井上 重宏)

## アイランドナースより

上五島病院では、アイランドナースとして長崎医療センターから3人の看護師が派遣され勤務しています。3月末でアイランドナースとしての勤務を終える3名の看護師に、上五島病院で学んだことや上五島の思い出について伺いました。

上五島病院でアイランドナースとして2階病棟で勤務をさせて頂き1年間の任期を終えようとしています。

上五島病棟2階では、救急患者の受け入れ、周手術期管理、ターミナルケアまで多岐に渡る看護を行いながら日々目まぐるしく過ぎていった1年でした。2階病棟にはDMAT看護師や緩和ケア認定看護師、派遣看護師が勤務しています。個性的で遅しく頼もしいスタッフに囲まれ、日々笑いの絶えない病棟で楽しく業務を行うことが出来ました。先輩方の後ろをついて行くばかりで上五島病院に貢献できたのだろうかと思ったりもありますが、1年間勤務させて頂き、通常業務では知り得ない事を多く学ぶことが出来ました。この1年間での新たな発見や学びはとても大きく、良い経験となり、今後の向上心に繋がりました。



プライベートではダイビングなどのマリンスポーツや磯遊び・釣りなど、上五島ならではの自然を生かした遊びが出来ました。上五島の方々はとても親切でアットホームな方が多く、島外から来た私を温かく迎え入れて下さり、すぐに上五島に馴染めたように思います。とても有意義で楽しく過ごすことが出来ました。1年間を振り返り本当に上五島へ来て良かったと思っています。

上五島での学びを長崎医療センターへ戻ってからの看護に活かしていけるようこれまで以上に頑張りたいと思います。上五島病院スタッフの皆様、地域の皆様1年間本当にありがとうございました。

(アイランドナース 山口夢津美)



知らない土地での生活に不安がある中、上五島のみなさんの温かさを感じ、院内のバレーボールやバドミントンなどの活動を通し、たくさんのみなさんとの出会いがあり、今ではこの上五島がとても居心地のよい場所となっています。

3階病棟では、師長さんをはじめスタッフのみなさんには、4月から怪我をしたり、たくさん迷惑と心配をおかけしましたが、みなさんに可愛がっていただき、たくさんのお話を学ばせていただきました。初めての産婦人科勤務では、赤ちゃんに触れるのも怖い中、沐浴や分娩に入ったりと、学生時代の実習以来の経験をすることができました。また新たな命の誕生という責任感の中で、混合病棟として様々な患者を対象に働かれているみなさんにすごさを感じました。

あっという間の1年間でしたが、上五島病院での学びを大村で活かし、上五島の素晴らしさを大村の地で伝えていけたらなと思います。そしてまた、みなさんと一緒に働ける日が来るのを楽しみにしています。1年間ありがとうございました。

(アイランドナース 松嶋杏奈)

アイランドナースとして上五島に来て、あっという間に10ヶ月が過ぎ去りました。

私は去年の2月に視察に来るまで、上五島には来たことがありませんでした。だから、アイランドナースにならないと言われてきたときには、全く予想もできず断ろうと考えていました。しかし、上五島の海の綺麗さ、人の温かさに触れることができ、こんなところに住んでみたいと思うようになりました。もちろん初めは緊張していましたが、1ヶ月も経たない内から満喫させていただくことができました。



元々ドライブや写真を撮ることが好きなので、まずは上五島の絶景探しから始まりました。病棟のスタッフや患者さん、島で出会った友人にオススメを聞いては、島のあちこちに出かけました。パンフレットには載っていない綺麗な場所もたくさんあり、私のお気に入りもいくつかできました。夏にはダイビング、カヤック、サーフィン、ジェットスキーなどにも挑戦しました。

今まで7B総合診療科でしか働いたことのない私ですが、配属となった3階病棟では今までしたことのない産科、小児科、整形外科、眼科も経験することができました。産科に関しては分娩介助や新生児の看護、育児指導も経験させていただきました。未だに産科、小児科の担当になった時には緊張しますが、わからないことがあって質問をしても、スタッフのみなさんは嫌な顔一つせずに丁寧に指導してくれました。だからこそ、楽しくお仕事をさせていただけたのだと思っています。3階病棟はいつも笑顔の絶えない病棟で、明るい雰囲気がとても大好きです。全スタッフで全患者さんを看ているように感じ、どの患者さんを担当してもすぐに看護ができる看護師さんばかりで驚きました。患者さんとのコミュニケーションは密であり、改めて看護について考える機会にもなりました。

「あと少しやね～」とみなさんに言われると、寂しくなり泣いちゃいそうですが……残り2ヶ月、島での看護、島での生活を満喫して帰りたいと思います。

また、遊びに帰ってきますのでその時はどうぞよろしくお祈りします!!

(アイランドナース 金田 枝里香)

## 上五島病院外来担当医一覧 (H24年11月1日～H25年3月31日)

診療科		月	火	水	木	金
総合診療科		深江	山川	成田/大澤	直野	山口将
内科	1 診	山川	山口将	本田	本田	本田
	2 診	岸川	岸川	岸川	緒方	岸川
	3 診	緒方	白浜	白浜	山口将	山川
	4 診	大澤	緒方	直野	井上	井上
午後再診			白浜	白浜		
神経内科(予約)		(月1回) 調 (月1回) 森				
循環器内科(予約)			隔週 長大			
胃カメラ		本田	本田	緒方	岸川	堀川
		山口将	堀川、直野	井上	深江	大澤
大腸内視鏡(午後)			本田	緒方	本田	
検診	1 診	井上	深江	山口将	山川	直野
	2 診			山口卓	大澤	
外科		堀川	八坂	堀川	八坂	深江
整形外科	1 診	一宮	市村	一宮	市村	市村
	2 診	市村	三好	市村	三好	三好
	3 診	三好		三好		(一宮)
麻酔科	ペイン		山口卓		山口卓	
小児科	午前	小森、北島	北島、小森	小森、北島	北島、小森	小森、北島
	午後		小森、北島	北島、小森	小森	北島、小森
産婦人科	産科	高原	山口純	高原	助産師外来	高原
	婦人科	山口純	高原	山口純	高原	山口純
眼科	午前	船越	船越		船越	船越
泌尿器科	午前				長大	長大
	午後(予約のみ)				長大	長大
精神科	午前	吉富	吉富	吉富	吉富	
	午後	吉富	吉富	吉富	吉富	
耳鼻科	午前	長大	長大			
	午後	長大				
皮膚科				長大		
放射線科	午前					第1週 長大
	午後					第3週 長置

◎赤字は新患担当医を示します。

◎長大は長崎大学からの派遣の先生の診療です。予約が出来ない場合がありますので、ご了承下さい。



# 平成25年3月の特診外来予定表

	泌尿器科	耳鼻科	循環器科	神経内科	皮膚科
3月1日(金)	竹原先生 午前、午後(～15時)				
3月4日(月)		原先生 ★午前、午後			
3月5日(火)		原先生 午前	深江先生 ★午前、午後		
3月6日(水)					清水先生 午前
3月7日(木)	大仁田先生 ★午前、午後				
3月8日(金)	大仁田先生 午前、午後(～15時)				
3月11日(月)		山口先生 ★午前、午後		森先生 ★午前	
3月12日(火)		山口先生 午前			
3月13日(水)					小川先生 午前
3月14日(木)	大庭先生 ★午前、午後				
3月15日(金)	大庭先生 午前、午後(～15時)				
3月18日(月)		穂山先生 ★午前、午後			
3月19日(火)		穂山先生 午前	武野先生 ★午前、午後		
3月20日(祝)					
3月21日(木)	木原先生 ★午前、午後				
3月22日(金)	木原先生 午前、午後(～15時)				
3月25日(月)		渡邊先生 ★午前、午後			
3月26日(火)		渡邊先生 午前			
3月27日(水)					富村先生 午前
3月28日(木)	松尾先生 ★午前、午後				
3月29日(金)	松尾先生 午前、午後(～15時)				

※赤字の診察は予約・紹介予約の患者さんのみです。

※船の欠航等により、予定は変更となる場合があります。ご了承ください。

★ 午前の受付開始時刻は8:30となっておりますが、診療開始時刻は医師来院時の交通機関の都合により、9:00～10:00頃の間で変動します。ご了承ください。

## ～春分の日について～

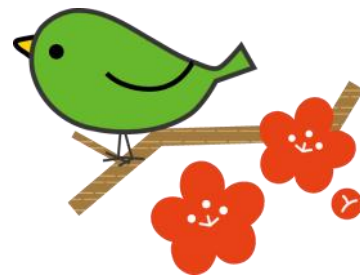
3月に入りました。  
春が近づくとつれ気になることといえば、桜の開花予想。  
日本気象協会の2013年第1回桜開花予想によると、「九州から東海地方にかけては平年より早いか平年並み」とのことで、長崎は、3月20日頃が予想開花日とされています。  
満開になるのは4月の中旬でしょうか。今から楽しみです。



3月20日は「春分の日」です。  
ハッピーマンデー制度により、多くの祝日が月曜日となりましたが、「春分の日」は、毎年月曜日ではありません。春分点を太陽が通過する日で、「昼と夜の長さが同じ」などとよく言われます（実際には昼の方が長いそうです。）今年も3月20日ですが、毎年3月20日というわけでもありません。

春分の日は、国立天文台が作成する『暦象年表』という小冊子に基づき閣議で決定され、前年2月第1平日付けの官報で発表されます。つまりどういうことかという、2年後以降の春分の日は確定していない、ということです。だいたい3月20日から21日ごろであるようです。  
国民の祝日に関する法律の第二条では、春分の日は「春分日 自然をたたえ、生物をいつくしむ。」と定められています。また、仏教各派ではこの頃「春季彼岸会」が行われ、祝日であるこの日には宗派を問わず墓参りをする方も多いようです。  
この日を過ぎるとだんだんと昼の方が長くなり、春の訪れを感じます。  
少しずつ暖かくなってきたと思うと、ふと寒くなる日もある3月。  
インフルエンザも猛威をふるっていますので、体調管理にはお気をつけください。

(広報委員会 江口・馬込)



### ○基本理念

地域と共に歩み、  
信頼され親しまれる病院

### ○5つの行動目標

- ①信頼と満足の得られる医療の提供
- ②地域の基幹病院としての診療機能の充実
- ③地域における保健・医療・福祉の連携
- ④IT化によるさらなる医療の効率化
- ⑤地域における疫学研究と医療従事者の教育・研究の推進



◆ご意見、ご感想を下記までお寄せください。

長崎県上五島病院  
857-4404  
長崎県南松浦郡新上五島町青方郷1549-11

電話 0959-52-3000  
FAX 0959-52-2981  
Email [kamihp@gold.ocn.ne.jp](mailto:kamihp@gold.ocn.ne.jp)  
URL <http://www.kamigoto-hospital.jp>