



病院ボランティアを募集しています

市民病院で働く職員のパートナーとして活動していただいている、病院ボランティア「さくら」が、平成20年4月に発足しました。現在8人の方が登録し、院内で活動しています。市民病院では、ボランティアさんを募集しています。皆さんの参加をお待ちしています。

病院新聞

さくら

No.11

平成21年

第1号

春日井市民病院

活動内容 受付・受診

案内、診察中の子どもの預かり、車椅子の後の押し、手話・外国語の通訳、院内の散歩の同伴、食事の介助、入院している方の話し相手、業務のサポート（縫製など）
※受診している方、入院されている方の手助けが必要な時に病院から依頼します。
病院のエプロンと名

声 ボランティアさんの

さくらボランティア
前本真弓さん



子どもが手を離れたので、今までの経験を生かし社会貢献をしてみたいと思っていました。ちょうどそのときに、広報春日井で市民病院でボランティアを募集していることを知り、早速申し込みました。これが、ボ

ランティアに参加したきっかけです。

現在は、毎週水曜日の午後に、ボランティアに来ています。元々、手芸や着物などを縫うことが得意なので、これを生かすためにミシンなどを使って、さまざまな物を縫製しています。これまで、手提げ袋や眼鏡ケース、食器入れ、膝掛け、ベビー服、ボタン付きの衣服などを作ってきました。

市民病院のスタッフから依頼があれば、何でも作ります。もちろん材料もできるだけ有効に使用し、少しのむだも出ないように縫製しています。

私が作った物が、皆さんに喜んで使っていただけるのがうれしいですね。

を事前に登録していただきます。

事前に胸部X線写真撮影をします。費用は病院で負担します。

ボランティア保険に自己負担で加入していただきます。加入手続きについては、社会福祉協議会 ☎8514321へお問い合わせください。

札を着けて活動していただきます。

活動後、簡単な日誌を書いていただきます。

活動時間 平日の午前9時～午後5時

対象 16歳以上の方
申し込み・問い合わせ 市民病院 ☎5710057へ

※活動内容と都合のよい時間

普段の生活から気をつけましょう

メタボリックシンドローム

肥満・肥満症の定義

どれくらいの体格なら、肥満といえるのでしょうか？一般的に太っているか否かを現すには、身長あたりの体重指標・BMI (Body mass index) を使用します。このBMIが22にあたる体重を理想体重としています。なぜこのようになったかは、疾病合併率が最低になるのは、男女ともBMI 22付近であることが、その根拠になっています。

では、肥満の定義はどのようなものでしょう。肥満とは、脂肪組織が過剰に蓄積した状態です。日本肥満学会ではBMIが25以上になっています。日本では、年々肥満の人の割合が増えています。しかし、太っていることが即病気と言うことではありません。これらの肥満の中で、肥満に起因・関連する健康障害を合併するか、その合併が予測される場合で、医学的に減量が必要とする病態を肥満症と呼びま

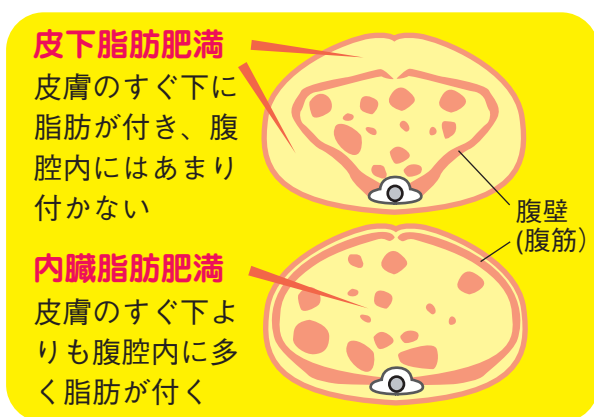
す。肥満症は、明らかに病気として扱われます。

肥満・肥満症の診断

肥満症を診断する手順ですが、まず、BMIが25以上あり、明らかな原因疾患のあるものを二次性肥満と呼び、それ以外の原因が明らかでないものを原発性肥満と呼びます。原発性肥満の中で健康障害がないものは、ただの肥満で治療の対象にはなりません。一方、健康障害がある場合は肥満症と診断されます。肥満症は、大きく2つのタイプに分かれます。一つは脂肪細胞の量的異常によって起こるもの、もう一つは脂肪細胞の質的異常によるもので、メタボリックシンドロームは後者のタイプになります。

皮下脂肪肥満と内臓脂肪肥満

皮下脂肪肥満は臀部皮下への脂肪蓄積が多く、その体型が洋梨のような形になるため



洋梨型と呼ばれます。一方内臓脂肪肥満は、腹腔内への脂肪蓄積が多く、その体型がリンゴのような形になるためリンゴ型と呼ばれます。

内臓脂肪肥満は万病のもと

内臓脂肪肥満は、糖尿病・高血圧症・高脂血症を引き起こします。その先にあるのは、狭心症・心筋梗塞などの冠動

脈疾患や脳血管障害などの動脈硬化症で、生活の質を落とすだけでなく、生命予後にも大きな陰を落とします。

メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドロームという概念の発端となったのが、アメリカのフラミンガム心臓研究です。1940年代のアメリ力では、死因の80%が循環器疾患で、その発症抑制が大きな課題でした。フラミンガム心臓研究は、1948年にアメリカ東部のボストン市にほど近い、フラミンガムという町で始められました。この研究では、LDLコレステロールが高いことが心筋梗塞発症に悪影響を及ぼすことを明らかにし、それ以外に高血圧や喫煙・耐糖能異常・HDLコレステロール低値なども、独立した危険因子であることを明らかにしました。さらに、危険因子が重積すること、リスクが最大約60倍にもなることが示されました。そして、1980年代後半には、さまざまな概念が提唱されました。内臓脂肪症候群 (Matsuzawa, Y1987)、シンドローム X (Reaven, 1988)、死

の四重奏 (Kaplan, 1989)、インスリン抵抗性症候群 (De Fronzo, 1991) などです。これらの概念は、それぞれの危険因子 (肥満・耐糖能異常・脂質異常・高血圧) が、それぞれ独立した成り立ちで発症し、最終的に動脈硬化疾患を作り上げるという考え方でした。しかし、現在では、内臓脂肪肥満という共通の病態から、さまざまな危険因子が発症し、それが動脈硬化疾患発症に大きく貢献するという考え方に変わってきています。これが、現在のメタボリックシンドロームの概念です。

このように、内臓脂肪が共通基盤ですべての原因と言われるようになった理由は、最近の研究で、内臓脂肪がさまざまなアディポサイトカインというホルモンを出すことがわかり、それにより高血圧・耐糖能異常・脂質異常・免疫異常・動脈硬化が引き起こされることがわかったからです。

メタボリックシンドロームの診断基準

日本での診断基準は次のようになっています。ウエストサイズ (内臓脂肪蓄積) 男性

は85cm以上、女性は90cm以上で、①中性脂肪が150mg/dl以上、またはHDL-Cが40mg/dlより少ない、②血圧が130/85mmHg以上、③空腹時血糖が110mg/dl以上のうち、2つで診断されます。

しかし、腹囲の基準がさまざまな論争の元になっていました。腹囲の基準は、へその高さの腹部CT写真で測定された内臓脂肪面積が100平方cmを超えると、肥満に関連する健康障害の合併数が有意差をもつて増加する、という事実から導き出されています。

この内臓脂肪面積100平方cm以上に相当する腹囲は、男性では85cm、女性では90cmということになります。ただ、女性の基準値については甘すぎ、80cmぐらいが妥当との意見もあります。いずれにしても90cmで線をきっちり引くのではなく、他のリスクファクターの重積も考慮し、総合的に判断すべきものと考えます。メタボリックシンドロームの診断基準の数値は、1つだけ取れば、どうと言うことはない数値です。しかし、それが重なった時に、重大なことが起こるという性格のものと理解すべきでしょう。

メタボリックシンドロームの治療法は？

メタボリックシンドロームを構成する、肥満・高血圧・脂質異常・耐糖能異常は、過食・運動不足・高脂肪食摂取・高塩分摂取・ストレス・喫煙の影響を強く受けます。つまり、ライフスタイルの改善が、メタボリックシンドロームの状態を改善させるのです。その柱となるのは食事療法・運動療法ですが、難しい栄養学や運動生理学の知識は必要ありません。まず、始めようという決心と、続けようという忍耐力が大切です。

内科 佐々木 洋光



皆様のご意見ご要望にお答えします

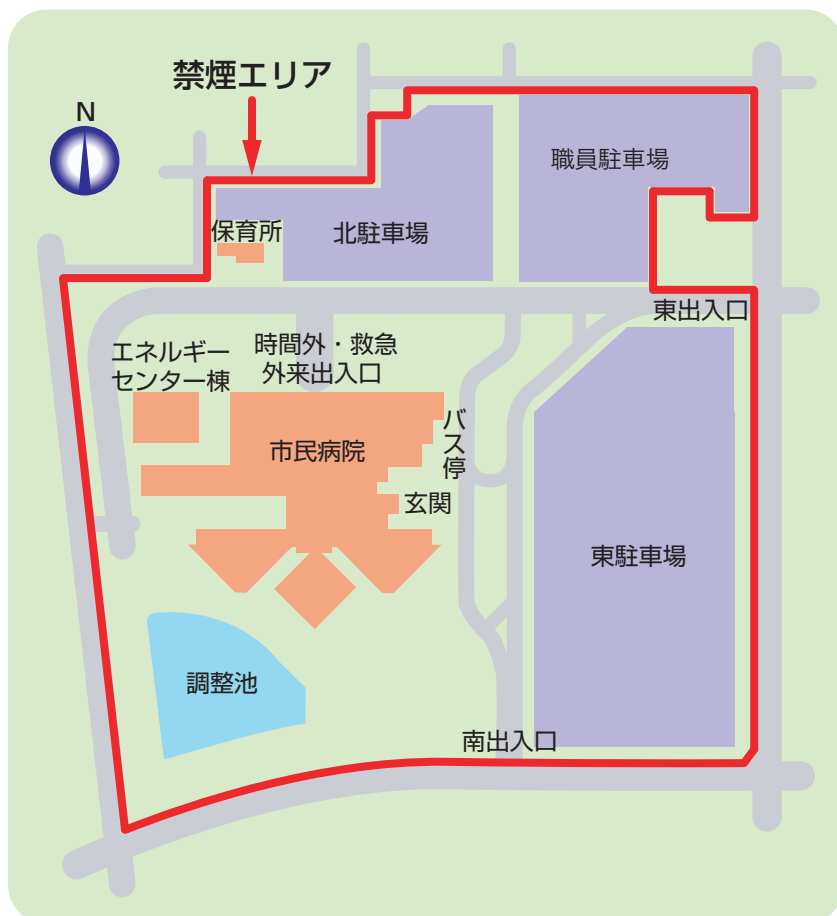
ご意見
車いすでも
十分通れるように

4階デイルームへ電話をかけにいきましたが、車いすでは、入口付近にあるテーブルのいすに人が座っていると、通路が狭く出入りが非常に困難です。テーブルの人は、出入りのときにいすを少しずらすだけで、車いすでの移動の大変さをわかっていないと思います。このいすをなくしてください。

市民病院から

ご意見をいただきましたデイルーム内の通路につきまして、現場を確認しましたところ、テーブルをご利用されている人のいすの位置では、ご指摘のとおり通路が十分確保されていないようでした。このため、テーブルといすの配置を変更し、十分な通路幅を確保いたしますので、ご理解をお願いいたします。

市民病院は敷地内全面禁煙になりました



市民病院は、平成21年1月1日から駐車場も含めた「敷地内全面禁煙」になりました。

たばこの煙は、喫煙者本人だけでなく、周りの人々へも健康被害を与えます。

市民病院では、市民の皆様の健康を守るという社会的使命を果たすため、このたび、敷地内全面禁煙を実施することとしました。

診療を受けられる方、お見舞いの方など、市民病院へお越しになるすべての方に、ご理解ご協力をいただきますようお願いいたします。

救急外来北通路屋根整備工事のお知らせ

救急外来出入口を利用して来院者の皆様は、雨天時でも快適に待合所まで行けるように、救急外来出入口から待合所乗降所まで通路屋根を設置します。

なお、工事の期間中は、北駐車場からの歩行者通路が仮設通路となりますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

工事場所 救急外来出入口の北側
工事期間 平成20年12月4日(木)～平成21年1月26日(月)
問い合わせ 市民病院事務局
管理課施設担当 ☎57-0057
工事区域図

