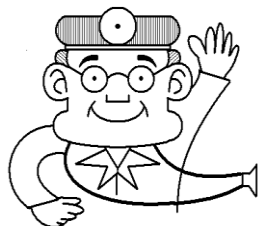


第14回出前“いのち”を考える会 in 淡路(通算第161回) 報告



—聴覚障害者の医療を考える会—

2016年7月10日(日) 10時00分~12時00分

洲本市総合福祉会館

参加者 55名 聴覚障害者 27名

医療従事者 11名

手話通訳者・その他 17名



テーマ:「生活習慣病について」

講師: たかはし まさひこ 高橋 雅彦 先生

洲本市医師会副会長 高橋内科医院

第161回は、出前“いのち”を考える会(14回目)として、年度当初の計画通り、淡路(洲本市)にて開催できました。参加者も57名と多く、講師の高橋医師は、ふくろうの郷の入所者との関わり経験がおありとうかがいました。

【講演内容】

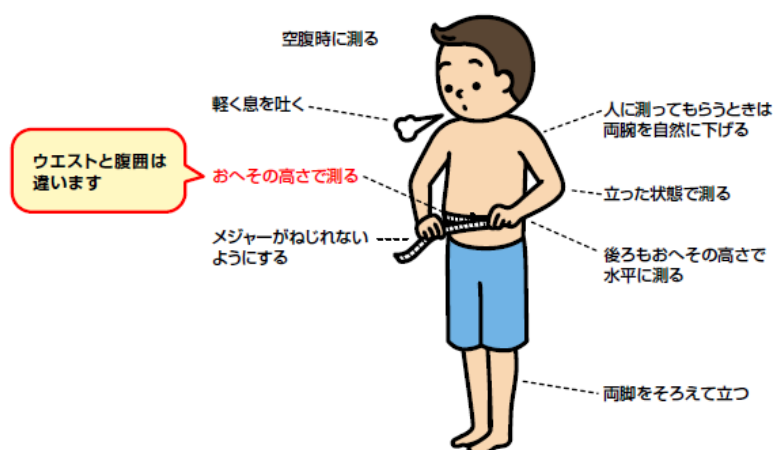
1. 肥満症

《肥満症とは》

- ・日本人では、肥満判定の国際基準(BMI)の値が25を超えたとき「肥満」と言われる
- ・BMIが22前後が死亡率が低い
- ・BMI (Body Mass Index) とは、 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$ で計算された数値
例) 身長170cm 体重65kgの人なら、 $65 \div 1.7 \div 1.7 = 22.5$
- ・肥満のなかでも、合併症があるまたは合併症を発症する可能性が高いと「肥満症」となり、医療による治療を受けた方がよい
- ・皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満に分けられる

《内臓肥満型肥満について》

- ・腹腔内の腸間膜などに脂肪が過剰に溜まっているタイプの肥満。下半身よりウエストまわり(おへそまわり)『リンゴ型肥満』とも呼ばれる
- ・内臓に溜まった脂肪が一因となって、高脂血症・高血圧・高血糖などを同時に発症しやすい。また、内臓脂肪から分泌される物質が直接動脈硬化をひきおこすため、このタイプの肥満は危険!!
- ・指標としてウエスト周囲が男性85cm 女性90cm以上



2. 糖尿病

《血糖について》

食べ物から吸収された栄養素のひとつである糖分が血液の中に入り、エネルギー源として体を動かすときに筋肉で糖分は消費される＝糖分も大事！

しかし、血液中の糖分が多すぎる（＝血糖値が高い）状態が続くと、合併症がでてくるので生命に危険

《症状》

- ・初期は無症状なことが多く、症状が現れるのは糖尿病が進行してから
- ・のどの渇き、多尿、倦怠感、体重減少などが現れる
- ・さまざまな血管（特に細い血管）に障害をおこし、合併症を発症する。血糖値が高いまま放置すると、発症から10～15年で合併症が現れる
 - a. 目の血管・・・眼底出血から網膜剥離となり、失明することがある
 - b. 腎臓の血管・・・老廃物を体から出せなくなる＝「透析」という手段が腎臓のかわりになる
 - c. 足の血管・・・足が冷たい、しびれる。ひどくなると潰瘍ができたり壊死したりする（閉塞性動脈硬化症）

《治療》

- ・食事療法がどの段階においても基本であり、運動療法、薬物療法を組み合わせる
- ・食後1時間～1時間半に有酸素運動を

3. 脂質異常症・虚血性心疾患

《コレステロールの役目》

- ・細胞膜をつくる主要成分
- ・副腎皮質ホルモンや性ホルモンの材料
- ・脂質の吸収に必要な胆汁酸の材料

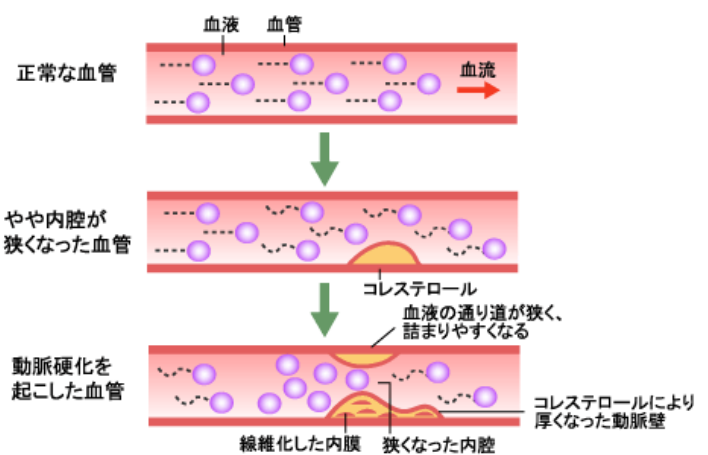
《中性脂肪とは》

- ・体を動かすためのエネルギー源となる
- ・食べたものから得られた脂質が吸収され、体内で利用しきれずに余ったものが中性脂肪として蓄えられる
 - ⇒コレステロールも中性脂肪も必要だが、多すぎると良くない

《高脂血症が危険な理由》

- ・動脈硬化により血管が細くなる＝つまりやすくなる。その原因はLDLコレステロール（悪玉）であるので、薬をのんでもLDLコレステロールは下げたほうがよい
 - ・つまりは、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）、脳出血、脳梗塞などの原因となる
- ※女性は閉経後にホルモンバランスがくずれることが多い

動脈硬化が起こるしくみ



4. 脳血管障害 発症すれば寝たきりになってしまう最大の病因であるので、予防すること

《2つのタイプ》

a. 血管がやぶれるタイプ ⇒ 脳出血、くも膜下出血

- ・高血圧が原因で脳の血管がやぶれる
- ・過度の飲酒もリスク高める

b. 血管が詰まるタイプ ⇒ 脳梗塞、脳塞栓症

- ・脳梗塞：脳の血管が動脈硬化により細くなることで血栓ができ、詰まる
- ・脳塞栓症：心臓や大動脈にできた血栓が血液を流れてきて脳で詰まるもの。心房細動に代表される心疾患が最大の原因

※脈の乱れや動悸をよく感じる人は
医師に相談！！

- ・一時的に脳の血管に血栓がつまることがあり、そのときの症状を『一過性脳虚血発作 (TIA)』という。30分ほどで消失するが、本格的な脳梗塞の前兆である！！すぐに専門医を受診！！

突然次の症状があらわれ、すぐに消えたら、
TIA かもしれません！

- ・片腕のちからが“だらんと”ぬけた
- ・目の半分が“すーっと”見えなくなった
- ・舌がもつれた、ろれつが回らない
- ・歩きづらく、片側に倒れそうになった
- ・顔がゆがんで、口元がしびれた

5. 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

《どんな病気？》

- ・タバコを長年吸い続けることで、気管支と肺に障害がおこる疾患
- ・肺が虫に食われたようにスカスカになり、肺がしぼまなくなる、つまり空気の入れ替えができなくなり、呼吸困難をおこす。進行性の疾患であり、治ることはない。

《症状》

- ・風邪をひいていないのに咳が出る
- ・粘り気のある痰が出る
- ・階段の上りなどで息切れがする



歯磨き中も息苦しい



階段を昇るのも息苦しい



食事するのも息苦しい



布団の上げ下ろしも息苦しい



買物袋を持つのも苦しい

《治療》

重症度によって異なる。基本は、禁煙とインフルエンザワクチンの接種で、症状により薬物療法や食事療法などさまざまな治療を行う。

6. 骨粗鬆症

《どんな病気？》

骨の強さ（骨強度）は、骨の量（骨量、骨密度）と骨の質（骨質）で決まる。骨の量が減少したり、骨の質が悪くなることで骨が弱くなり、骨折しやすくなる。

《原因》

- ・主に、加齢や閉経（女性は男性の3倍なりやすい）
- ・古くなった骨は常に新しく作り変えられている。
“古い骨を壊す”ことと“新しい骨を形成する”新陳代謝のバランスが崩れると、骨の量が減る。

《予防》

カルシウムを摂って骨量を増やすとともに、タンパク質（コラーゲン）を摂って骨の質をよくすることも重要



7. 慢性腎臓病

《予防》

定期的に血液検査や尿検査を受けること。

初期は自覚症状がほとんどなく、貧血、疲労感、むくみなどが現れたときには病気がかなり進行している可能性がある

《治療の目的》

- ・末期腎不全（透析が必要になる）への進行を遅らせること
- ・心血管疾患になるのを防ぐこと



最後に

- まず禁煙
- お酒はのみすぎない
- 歩くことから始めましょう… 1日30分以上、できれば60分
息がはずむ程度のスピードで
1日当たりの目標値・・・

（成人）男性 9200 歩、女性 8300 歩 （高齢者）男性 6700 歩、女性 5900 歩

※心臓や腎臓に持病のある人が運動する場合は必ず医師と相談すること

- 食べるものは？『まごはやさしい』
 - ㊦め（豆類：大豆、小豆、エンドウなど）
 - ㊧ま（種実類：ごま、アーモンド、ナッツなど）
 - ㊨かめ（海藻類：わかめ、海苔、昆布など）
 - ㊩さい（果実類、葉菜類、花菜類）
 - ㊪かな（魚介類：魚、エビ、貝など）
 - ㊫いたけ（菌類：しいたけ、しめじ、マイタケなど）
 - ㊬も（いも類：じゃがいも、長芋、さつまいもなど）
- 健康食品やサプリメントに過大な期待をしない
- インターネットの情報も過信しない

以上、講師からのメッセージでした。（質疑応答は省略）



<当日、参加いただいた淡路地域の皆さん 有り難うございました>