

GEKKAN ORIMOTO

月刊 織本

4月号

2007年4月1日 Vol.152

発行 医療法人財団 織本病院

印刷 〒204-0002 清瀬市旭が丘 1-261 TEL 042 (491) 2121

発行人 高木 由利



紫華鬘（ムラサキケマン）2007.3.25 東京都清瀬市

やっぱりやせましょう



理事長 高木 由利

今年も例年のように美しい桜の季節が到来しました。私の住んでいる大泉学園という町は、水のおいしい美しい町でした。今は開発されて随分さま変わりましたが、それでもまだ私の家のガレージにはツバメが毎年、巣を作ったりするのです。長いバス通りは緩やかな坂道で、美しい桜並木です。樹齢100年の桜もあるようですから、大泉の歴史もまんざらではないのです。50年程前、重いランドセルを背負って、この桜並木の下を学芸大の小学校まで通っていたチビでひ弱な私も、今は同じチビですが、タフなおばさんになりました。

* * *

3月に入り、2つの講演依頼がありました。どちらも腎臓内科医から見た高血圧治療というテーマでした。私がこのテーマについて考えていた時、一緒に腎不全外来でチームを組んでいる栄養士やクラークから興味深いデータのまとめが届きました。私の外来では腎疾患・糖尿病・高血圧の患者さん達に対し、原則として毎月24時間蓄尿検査をして頂き、残っている腎臓の機能（クレアチニン・クリアランス）以外に1日に食べたタンパク質の量と塩分の量をみています。何故ならば1日の塩分量を5～6g（厳密には5g以下）にしないと、この方々に多い高血圧の治療が十分にできないからです。しかし、中には塩分5gにしてもなかなか目標血圧120/75以下にはならず、少しずつ腎

不全が進行してしまう方がいらっしゃいます。

栄養士達が私に持ってきてくれた興味深いデータとは減塩指導の前にもっと大切な指導があったことを示唆するまとめでした。それが肥満です。太っていると血圧は下がりにくいのです。このまとめは2006年10月までに私の外来で降圧剤を処方されている161名の患者さんのうち、選択的AT1受容体ブロッカー（ARB）というグループの降圧剤のみ使用している51名の患者さんの中で糖尿病の方を除いた残20名の方々の1日の塩分摂取量、血圧の推移、降圧剤の量、体重の推移を調べました。減塩は成功したり、不成功だったり、バラつきがみられたので判定は難しかったのですが、体重の減量成功者は確実に血圧を下げる事ができていました。目標体重はそれぞれ違います。原則として（身長m）×（身長m）×22の標準体重の計算式から目標体重を設定しました。毎月、私の指導と共に栄養士の食事指導、そしてクラークからの生活アドバイスを受けながら徐々に減量を成功させていったのです。減量成功、血圧安定という1つの達成感を持つことで日々の生活に大きな変化がみられました。じっとしてパクパク食べてばかりいた方が1日に1時間以上もウォーキングをするようになり、若返っていったの

です。私はこの素晴らしい事実を目の当たりにし、3月の腎疾患セミナーのテーマを“ふとっていませんか”という題にしました。太っているということはそれだけで重大な病気であるという認識を世界中の人々に伝えたいのです。やせると体力が落ちるとするのは単に気のせいです。せめて標準体重まで落さなければ日々、体の中はどんどん“老化”していくのです。“肥

満”とは英語で“Obesity”といますが、この語源はラテン語の“Obedo”でその意味は“食べすぎ”ということです。

やっぱりやせましょう。これが腎疾患・糖尿病・高血圧治療の基本です。そして、みんなでステキに若返りませんか。

体力向上通信 Vol.1

肥満と運動



理学療法士 布山 哲生

『メタボリックシンドローム』という言葉が急に普及してきたことから見て取れるように、最近、我が国でも『肥満』の問題が注目を集めています。肥満による脂肪の蓄積が様々な生活習慣病の重大な原因となることがわかってきているからです。そうした肥満の解消・予防のために古くから言われていることが『食事の改善と運動』です。『〇〇ダイエット法』などというものが次々と現れそして消えていく中、この原則だけは一貫して変わることがありません。

食事から摂取され、血液中に取り込まれた脂肪や糖のうち、エネルギーとして使われなかった分は中性脂肪として肝臓や脂肪組織に貯えられます。運動を始めればらくすると、その貯蓄が再び血液中に放出され、エネルギーとして消費されることとなります。ところが、運動で使われるエネルギーの量は意外と少なく、30分程度歩いてもせいぜいバナナ一本分が消費されるに過ぎません。だったらバナナ一本我慢すればわざわざ運動する必要も無いじゃないかと思われるかも知れませんが、それがそうでもないのです。

運動を続けていると、心肺機能や筋肉の増強によって運動時に消費されるエネルギーの量が増えるとともに、全身の基礎代謝量も上昇します。基礎代謝量とは、生命維持のために自動的に費やされるエネルギー量のことです。一日に消費される総エネルギーの60～70%にもなります。何もせずにじっとしているときも、睡眠中にも、この基礎代謝による消費はおこなわれているのです。さらに、運動はエネルギー利用の仕組みにも変化を及ぼします。筋肉に糖を運ぶある種のタンパクや、脂肪を運び込んで燃焼させる働きをする酵素の

類が、運動の継続によってその量を増やしたり、活発化したりすることが知られています。

つまり、普段運動をしている人の身体は燃料をどんどん消費して力に変える大規模発電所と、発電所に燃料を運ぶ多数の輸送トラックを同時に保有しているようなものなのです。供給されたエネルギーはこの仕組みで効率よく消費され、よほどの供給過多にならなければ余りすぎるようなことはありません。それに対して運動をしていない人の身体では、いざエネルギーを消費しようとしても、発電所の規模が小さく、輸送トラックの数も足りないために、なかなか効率的に消費することができません。

食事制限だけで減量することの難しさがここにあります。一時的に肥満が解消したとしてもエネルギーを効率的に運搬して消費する身体の仕組みができていないために、ほんの少し食事の量が増えただけでたちまちリバウンドを起こしてしまうことになるからです。

運動不足の人が肥満をきちんと解消して生活習慣病のリスクを減らしていくためには、運動を継続して太らない身体づくりをすることがとても大切なのです。肥満解消のための運動は、ウォーキングなどの有酸素運動が最も効果的です。週に3回以上、「ちょっと疲れる」程度のウォーキングを30～60分おこないます。万歩計を利用して、毎日の生活での歩行8千～1万歩を目指すのも良いでしょう。運動のためのまとまった時間が取れない人は、8～10分程度の運動を細切れで一日合計30分以上、毎日おこなうことでも効果があります。家事や仕事の合間のちょっとした時間に、



運動していない体では・・・

燃料が来ないよ～!!
発電量が少ないから来ても燃やしきれないけどね..

燃料が減らない!!
タンクを増やしたほうがいいかなあ..

台数が少なくて燃料が運びきれないよ...

筋肉発電所 輸送担体トラック 栄養燃料タンク



運動している体では・・・

どんどん燃やして
どんどん発電中!!
もっと燃料をおくれ～!!

供給された燃料はちゃんと使われているようだな。

輸送能力は充分だ!!
運べ! 運べ!

筋肉発電所 輸送担体トラック 栄養燃料タンク

テレビでも観ながら身体を動かせばいいのです。階段の上り下り、その場足踏み、テレビやラジオの体操、簡単なストレッチや筋力トレーニングなど短い時間なら家の中でもできる運動はたくさんあります。寒い冬も終わり、いよいよ本格的な春です。日差し

も暖かくなって、運動するにもとても良い季節がやってきました。普段から運動不足や肥満が何となく気になっている方は、この春こそ良い生活習慣づくりにチャレンジしてみたいはいかがでしょう？

THE 病理診断 Vol.28

境界線の無い細胞

聖マリアンナ医科大学 診断病理学教室教授
高木正之 先生



免疫細胞には、自分の体を守るために癌細胞を攻撃する働きがあります。しかし最近、免疫細胞は一方では癌細胞を助けているという不思議な事実がわかりました。免疫細胞の働きの境界線がはっきりしていないのです。

境界線というのは、家の庭の垣根のようなものです。隣の家の庭にごみが落ちていたとき、それを拾ってあげたいと思えば垣根（境界線）を超えて拾いに行きます。たまに拾ってあげるのはいいいのですが、いつも隣のごみが気になって拾いに行ったり夜中でも入り込んでいくと明らかに迷惑になります。また、本人も疲れ果ててしまいます。境界線が無いというのは、隣の庭のごみは隣の家の人の責任なのに、自分の責任のように行動してしまうことです。

アルコール依存症の夫を持つ妻は、夫との境界線がないことが多いです。夫が夜遅く泥酔して帰ってきて玄関で倒れてしまうとき、妻は文句をいいながら介抱しパジャマに着替えさせ、きれいな布団に入れてあげます。夫は朝起きると気持ちがいいので、また同じことをしようと内心思います。妻の行為も夫の依存症を治らなくしているのです。夫は妻に依存し、妻は境界線を超えて酔っぱらった夫を介抱することに生きがいを感じているのです。この状態を「共依存」といいます。

私は、人からいい評価を受けることに快感を感じる、評価依存症です。多くの責任を負ってしまい、身動きがとれなくなってしまう。境界線が曖昧になっているからです。境界線を作るには、まず自分の限界を知ることです。自分の限界を認めて初めてノーと言うことができます。

こんなジョークがあります。「面倒見のいい世話好きの人が、支配的で無神経な人と出会ったらどうなるでしょう？ 答えは結婚する！」

私のような無神経な男が結婚できた訳が、最近わかってきました。

INFORMATION

滝山ゴスペルクワイヤ Spring Concert

多くの人々の魂を揺さぶって感動を与えてきた“ブラックゴスペル”とは、昔、アメリカで黒人が奴隷であったとき、苦しい生活の中で神様を唯一のよりどころとして過ごしてきた人達のスピリットあふれる音楽です。ゴスペルのもともとの意味は『Good News（よい知らせ）』です。

2003年、東久留米市にある滝山聖書バプテスト教会で結成されたクワイヤ“滝山ゴスペルクワイヤ”の皆さんが、当院のオリモトホールでコンサートを開催して下さることになりました!!
総勢20名の楽しくて、心に迫ってくるゴスペルミュージックです。

癒しを求めるこの時代に、ブラックゴスペルを通じて『よい知らせ』を聴きにいらしてください♪

2007年4月21日（土）
pm2:30 開場 pm 3:00 開演
オリモトホール（織本病院 4F）
入場無料



第73回 腎疾患ゼミナール

腎不全はあなたの体をどう変化させる!?!⑧

『人工透析に入るとどうなるの?』 腎臓内科：高木由利



栄養科からのワンポイントアドバイス

**『でんぷん製品を使って
和菓子に挑戦!!』**

管理栄養士：建路七織

2007年4月26日（木）
午後1:00～2:00
オリモトホール（当院4F）
参加費無料

