

GEKKAN ORIMOTO

## 月刊 織本

6月号

2007年6月1日 Vol.154

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



スナップエンドウの花（2007.5.7 織本農園にて）

## メタボ徹底撃退作戦



理事長 高木 由利

そろそろ入梅の季節になりました。木々の枝にはやわらかい新芽が光り、何ともいえない香りが漂っています。清瀬は本当に緑の多い町です。私の部屋は4階にあります、その窓からはこんもりとした新緑の林が診療の合間の私の心を和ませてくれます。

\* \* \*

最近マスコミではメタボリックシンドロームについての記事が多く、メタボが危険という考えは国民の常識になりつつあります。でも、こんなに人々が関心を持っているのにどうして、メタボの人々が漸増しているのか不思議です。日本人特有のブーム好きに過ぎないのかと思ってしまいます。ファッションや芸能界のブームなら健康は脅かされませんが、このメタボに関しては命がかかっていますのでブームで終わってほしくないのが私の本心です。

5月19日（土）オリモトホールは100名を超えるお客様でいっぱいになりました。第4回健康アカデミー“脱・メタボリック対策！！～まずは自分の体を知ろう～”が行われたからです。私はこの準備をしながらメタボリックシンドロームの恐ろしさをひしひしと感じ、何とか私と同じ危機感をお客様全員に伝えたいと考えました。メタボリックシンドロームの医学的自体は、体内の“酸化ストレス”です。この酸化ストレスとは、体内に生成された活性酸素による組織障害の

ことです。ちょっと難しい話になってしまいました。簡単に言うと、人間は食べたり飲んだりすると種々の物質、例えば脂肪などがたまるため、血液中の好中球やマクロファージがこれら进行处理するため、自分の中に取り込んで自らが変化します。このことによって生じた物質を“フリーラジカル”と呼びます。このフリーラジカルが腎臓や脳や体中の臓器の細胞に傷をつけて病気を引き起こすのです。その中でもとりわけ目立つのは動脈の内膜の破壊です。これが動脈硬化です。そしてこの状態の総称を酸化ストレスと呼ぶのです。メタボの人が年齢よりも年老いて見えるのは体中の動脈硬化が実年齢以上に進んでいるためです。更に、メタボの真犯人酸化ストレスを助長するのは高塩分食、タバコ、食べ過ぎによる肥満などですから、どうしてもメタボを徹底撃退しないことには、世界中が病気の人で満ち溢れてしまうのです。まず大切なことは、自分自身の肉体と生活の状態をしっかりとチェックすることから始まります。①太っていないか、体重はどうか。②食べる量はどうか。③どの位アルコールを飲んでいるか。④タバコを吸っているかです。事実をしっかりと認識し、次にその問題点を浮き彫りにして改善する努力を今すぐ行います。それはあなた自身のためです。

私は長生きしたいとは思いませんが、死ぬまで元気でいたいです。そのためには今日の自分をしっかり管理して、最高の状態を日々保つことではないでしょ

うか。元気であることほど幸せなことはないと私はしみじみ思うからです。

## あきらめないで



クラーク主任 坂内 繁子

まず始めに、右の2つの写真をご覧ください。左は7年前の私で、右はその1年後の私です。どうしてこのように体重減少を成功させることができたのかをお話させていただきたいと思います。

\* \* \*

エステサロンや体操教室に通ったわけではありません。きっかけの1つは、病気の恐ろしさを知ったことでした。10年以上太った状態で生活していると、意識の中で「やせたい」と常に思っているにもかかわらず生活スタイルを変えるのは難しいことでした。週に1度水泳教室に通い、1時間のウォーキングや自転車こぎ、腹筋など生活に取り入れても、運動した後は筋肉痛や関節痛に悩まされその度に医者通い、結局デブはデブのままでした。そしてあきらめかけた頃、病院に転職し病気の恐ろしさを知ったのです。「このままではいけない、私は高血圧・高脂血症・糖尿病になってしまう。私の人生が恐ろしい結末になってしまう。」と認識したその時から歯車が回り出したようです。

私の好きな言葉の中に“1日は千年である”があります。今日1日を大切に生き、感謝して明日を迎える。1日の過ごし方は、その人の千年と同じであるという言葉です。私は、「今日だけはいいや。明日から頑張ろう。」を10年以上も続けてきたように思いました。その結果がデブだったのです。それからもう1つ“思いは行動となり、行動は習慣となり、習慣は人格となって、人格は運命となる”という言葉です。私が思うこと、意思を持って思うことは、私の運命につながるのだと。その言葉に感動し私は変わりました。1日1分1秒やせることを意識しました。今は脳年齢が流行っていますが、私の場合は脳改革をしました。例えば、おにぎりが1つあります。どんな大きさでも1つあれば自然と食べてしまいます。それを半分食べたところで「1つ食べたね。」と脳に教えてあげるのです。



私はおにぎりを1つ食べたから大丈夫と言って残りをしまいます。がむしゃらに頑張ると人間はストレスがたまります。「頑張れ、頑張れ」と鞭を打たずに、「大丈夫、大丈夫」と言い続けることで、自信がついて減量も成功するようです。

運動の意識改革では、階段を使用し、電車やバスでは座らないとか、わざと遠回りして目的地まで行くようにしました。生活全体で意識して行動から習慣になっていき、ついに運命を変える事となりました。「今日だけはいいや」は許されません。だって1日は千年となってしまうからです。少しずつ変化していく自分を見つめて、自分を褒め、大好きになって、そして誰とも比較しない私自身を演出し最高に生きてみよう、そう決心しました。あきらめる前に、自分の心に耳を傾け「どうしたい？心の私は？」と優しく声をかけてみて下さい。きっと、もう1人の自分が笑顔で「あきらめないで！」と言っているに違いありません。

## 坂内流ダイエットの心得

- やせたいですか？「やせる」と決意しましょう。
- いつから始めるか決めましょう。
- どうなりたいか、イメージを持ちましょう。
- 毎日体重を量りましょう。同じ条件の時が望ましいです。
- 体重が落ち始めるまで食事の量を減らしていきます
- つらいのはこの時期で、最も大切な時期でもあります。脳と心に「大丈夫だよ」と励ましていきましょう。
- 必ず、3食バランスよく食べます。しかし、塩分・油分を控えるように食品を選択していきましょう。選択することが大切な鍵です。
- おやつは禁です。絶対に禁です。ある程度まで減量した時のご褒美にとっておきましょう。
- 小腹が空いたらお茶を飲みましょう。
- 体重200gダウン、200gダウンを喜びましょう。
- 積み重ねる毎日が結果を生みます。
- 意識して動きましょう。
- 1年後を夢見て自分にあったダイエットスタイルを実行しましょう。

## THE 病理診断 Vol.30

## あしあと

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



私が試練の中にいた時に慰められた詩を紹介します。

マーガレット・F・パワーズという婦人が夢の中で人生を振り返った時のことを書いた詩です。

ある夜わたしは夢をみた 私は主とともに渚を歩いていた  
 暗い夜空にこれまでの私の人生が映し出された  
 どの光景にも砂の上に二人の足跡が残されていた  
 一つは私の足跡 もう一つは主の足跡であった  
 これまでの人生の最後の光景が映し出された時 私は砂の上の足跡に目を留めた  
 そこには一つの足跡しかなかった 私の人生でいちばん辛く悲しい時だった  
 このことがいつも私の心を乱していたので 私はその悩みについて主にお尋ねした  
 「主よ 私があなたに従うと決心した時 あなたは全ての道において  
 私とともに歩み私と語り合ってくださいと約束されました  
 それなのに 私の人生の一番辛い時一人の足跡しかなかったのです  
 一番あなたを必要とした時に あなたがなぜ私を捨てられたのか 私には分かりません」  
 主はささやかれた  
 「わが子よ わたしはあなたを愛している  
 わたしは一度もあなたから離れたことはない ましてや 苦しみや試みの時に  
 足跡がひとつだった時 わたしはあなたを背負って歩いていたのだよ」

私は一人だけで苦しんでいると思う時がありました。誰もこの悲しみを理解できないと思い、一人で悩み落ち込んでいました。しかし、この詩が自分では気がつかなかったけれど誰かが私を背負ってくれたのだと気付かせてくれました。私たちは決して一人だけで苦しむ必要はないのです。神様が「すべて、疲れて重荷を負っている人は、私の所に来なさい。私があなたがたを休ませてあげます」と言っているからです。私が人生を振り返るとき一人の足跡しかない所がどれだけあるかを見る楽しみができました。

# 第44回 織本病院 院内学会

INFORMATION

当院で毎年行われている院内学会では、各職員が患者様により良い医療を提供できるよう日々努力し、その1年間の研究成果を発表します。今年は6月26日（火）に、下記の演題で開催されます。

## 【一般講演】

- |   |        |        |
|---|--------|--------|
| ◎ 蓄尿検査から学んだこと                                   | 透析センター | 坂内 繁子  |
| ◎ たんぱく制限別腎不全進行抑制効果                              | 栄養科    | 松元 紀子  |
| ◎ エリスロポエチン投与量の減量（腎性貧血への影響）                      | 透析センター | 小林 喜代子 |
| ◎ 当院における在宅酸素療法の現状と展望について                        | 透析センター | 飯田 稔   |
| ◎ 脳出血後遺症による左半身麻痺の患者との関わり<br>～低栄養状態からADLupまでの経過～ | 内科病棟   | 占原 夕妃子 |
| ◎ 情報共有について～緩和ケアを通して～                            | 外科病棟   | 柿沼 誓子  |
| ◎ 慢性疾患患者の体成分測定値と運動機能との関係<br>および透析患者に見られた特性について  | リハビリ   | 布止 哲牛  |
| ◎ ノロウイルス感染対策                                    | ケアセンター | 岡村 奈保子 |
| ◎ 摂食・嚥下リハビリテーションに対する活動<br>～当院における現状と対策～         | NST    | 上野 真希子 |
| ◎ 透析患者に発症した左掌類上皮肉腫の一例                           | 医局     | 泉橋 健夫  |

## 【教育講演】

- |               |    |       |
|---------------|----|-------|
| ◎ 顕微鏡で見た病気の世界 | 病理 | 高木 止之 |
|---------------|----|-------|

## ～健康アカデミー『X-SCAN 無料体験チケット』有効期限のお知らせ～

5月19日（土）に開催いたしました健康アカデミーには、多数ご参加いただきありがとうございました。

大変恐縮ではございますが、当日お配りさせていただきました「X-SCAN 無料体験チケット」は、平成19年7月31日までの有効とさせていただきますことをご了承ください。

まだお済みでない方は、どうぞお早めにチケットを窓口へご提示ください。

## 第75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!?!<sup>⑨</sup>

### 『腎不全食が人を幸せにする理由』

腎臓内科：高木由利

薬局からのワンポイントアドバイス

### 『リン(P)を下げるお薬について』

薬剤師：外山 加奈

2007年6月21日（木）  
午後1：00～2：00  
オリモトホール（当院4F）  
参加費無料

