

ちったあ太っちょんてん元気ならよかろうが？ そうな、高血圧やら糖尿病やらと関係しち、 心筋梗塞やら脳卒中やらおきるちえ？そらわりいのう。

肥満あれこれ

＜肥満＞・肥満：脂肪が沢山の体の脂肪組織にたまってくる。

体格指数(BMIという)

体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)が25以上の場合！計算機が必要ね！

＜肥満症＞肥満に関連して健康障害合併、医学的に減量が必要な病気。

＜二次性肥満＞ある病気が原因で起きる肥満。たとえば…

・**内分泌疾患**：体のいろんな部位から分泌されているいろんな働きをもつホルモンといわれる物の異常分泌で起こる。牛や豚の内臓のおいしいホルモンじゃない！

・**遺伝性肥満**：遺伝性の病気で起こる肥満　・**薬剤性肥満**：ある種の薬剤は副作用で肥満になりやすい。



肥満症に関連する健康障害

糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症、痛風、心臓の病気(心筋梗塞、不整脈、心不全など)
脳梗塞、腎臓病、睡眠時無呼吸症候群など



いくつかをより詳しく！

＜高血圧症＞肥満では交感神経活性(さあ、戦うぞ！出陣じゃ！)が高まり、心拍数(脈拍)やノルアドレナリンというホルモンが沢山だされ血圧があがる

＜糖尿病＞肥満で動脈硬化を抑えるホルモンが少ししか出なくなりインスリン抵抗性(血糖値をさげるホルモンの効果が弱くなる)になり糖尿病発症。

＜心臓病＞ある種不整脈は広範囲脳梗塞や突然死を起こす。生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)の改善や睡眠時無呼吸症候群あればC-PAPという機器の装着で改善させる等必要。心不全は重症では少し動いても息上がり、肺に水がたまり夜中も苦しい。肥満で代謝があがり(呼吸や体温維持のためエネルギーを沢山使う)、心臓と血管への負担が増え心筋梗塞などを発症しやすい。

肥満に何らかの対策を！放置すると血管の弾力性が失われ動脈硬化が進む。
加齢でも血管が硬くなるがそれに追い打ちをかける！



肥満症の治療

食事、運動、行動、薬物療法、外科療法など

＜薬物療法＞糖尿病の患者さんは、ある種の内服薬で減量できて糖尿病の改善も見込めることが。さらにその内服薬にかわる1週間1回の注射で減量も。もちろん、沢山食べてたらやせない。注射は食欲抑制、すぐ満腹になるなどあるが胃がむかむかとか意欲なくなる、下痢おこる事も。医師の管理が絶対必要。

＜外科療法＞胃の一部を切除して胃の容積を小さくするなど

当院では

肥満関連合併症のコントロール、生活習慣病改善のため、その日に結果の大半がわかる血液検査、安静時心電図、24時間心電図計、必要に応じて1週間の長時間心電図計、心臓超音波検査、腹部超音波検査、動脈硬化の状態を把握するための血管年齢や頸部超音波検査(脳梗塞や心筋梗塞発症の予測にもつながる場合あり)、睡眠時無呼吸症候群の検査等で患者さんの健康長寿をめざす。

●豆知識●

＜ぼっちゃり＞と＜ふくよか＞

・**ふくよか** 全体的にお上品？な、和服が似合うようなイメージ

・**ぼっちゃり** 愛嬌あってかわいい感じ。私は、丸まっつい！

＜太った戦国武将＞

・**徳川家康** 大の甘党のため太って自分だけでは＜ふんどし＞しめられず。

・**龍造寺隆信** 肥前の熊、大将と言われてたが肥満になり乗馬できず駕籠(かご)に乗って出陣！

＜太った動物＞

・**あざらし** 体脂肪率50%程度。皮下脂肪厚く冷氣から守る！

陸上では這(は)うので遅いが水中では速く泳ぐ！＜うみたまご＞にいる！

・**かば** 地上の動物の中で肥満度高いがほとんど筋肉！100mを9秒で走る！

・**ぶた** 体脂肪は16%前後で筋肉質！100m10秒程度で走れる。昔牧の家の近所さんがブタ飼っててよく父文士と釣りの餌のミズをブタ小屋の床から掘り出してた！文士父さん、また天国で釣りに連れてって！



職員だより

家の中での熱中症発症患者さんが増えてます。室温計で管理してエアコンもつけるのがお勧め！



栄養指導室だより

将来の栄養士さんの卵さんと栄養相談日にミニレクチャー、患者さんからの暖かい拍手をいただき、ますます頑張ります！



別府大学短期大学部食物栄養科より
月2回、講師の先生を派遣いただいています。