

生活習慣病について

生活習慣病は、健康的でない生活習慣が関与している病気の総称です。

具体的には、食事、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く影響し、これらが発症の要因となります。日本人の死因の上位に位置するがんや心臓病、脳卒中も、生活習慣病に含まれます。

生活習慣病の原因は、細菌やウイルスなどの「病原体」や「有害物質」だけでなく、「遺伝的な要素」や食習慣、運動習慣、休養の取り方、嗜好（飲酒や喫煙）などの「生活習慣」も影響します。これらの要素のうち、生活習慣にかかわる要素が強い病気をまとめて生活習慣病と呼びます。

生活習慣病は、自覚症状が現れにくいことが多く、健康診断などでリスクを指摘されても予防や治療が難しいことがあります。しかし、適切な生活習慣を身につけることで、健康寿命を延ばすことができます。

食事のバランス、運動、禁煙などを意識して、生活習慣病の予防に取り組みましょう。

生活習慣病に該当する主な病気を紹介します。

脂質異常症（高脂血症）：血液中の悪玉（LDL）コレステロールや中性脂肪が多すぎる、もしくは善玉（HDL）コレステロールが少なすぎるなど、脂質が異常な状態にある病気です。

高血圧：血圧が高い状態で、心臓病や脳卒中などのリスクが高まります。

糖尿病（2型糖尿病）：血糖値の上昇を抑える働きが低下し、高血糖の状態が続く病気です。

肥満：体脂肪が過剰に蓄積した状態で、多くの病気の原因となります。

脳卒中：脳血管障害による脳梗塞や脳出血などの病気です。

心筋梗塞：心臓の血管が詰まり、細胞が死んでしまう病気です。

慢性気管支炎：長期間にわたって炎症を起こし、咳やたんが続く病気です。

肝硬変：肝臓内に線維組織が増え、肝臓が硬くなる病気です。



生活習慣病を予防するためには、以下の5つの対策を実践することが重要です。

適度な運動：日常的な身体活動を取り入れましょう。ウォーキング、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動や筋力トレーニングが効果的です。

バランスの良い食事：主食、主菜、副菜を組み合わせた栄養バランスの取れた食事を心掛けましょう。野菜や果物、魚、豆類などを摂取し、塩分を控えることも大切です。

禁煙：タバコは生活習慣病のリスクを高めます。禁煙を心がけましょう。

節度ある飲酒：過度な飲酒は健康に悪影響を及ぼします。アルコールの摂取量を適切に管理しましょう。

十分な睡眠：質の良い睡眠を確保しましょう。睡眠不足は生活習慣病のリスクを高めます。



これらの対策を実践することで、健康寿命を延ばし、生活習慣病の予防に努めましょう。

木村病院では4月以降診療報酬改定もあり、生活習慣病対策に力をいれていくことを考えています。また月に1回開催される健康教室でも取り上げていくので積極的に参加していただきたいと思います。



高血圧患者数

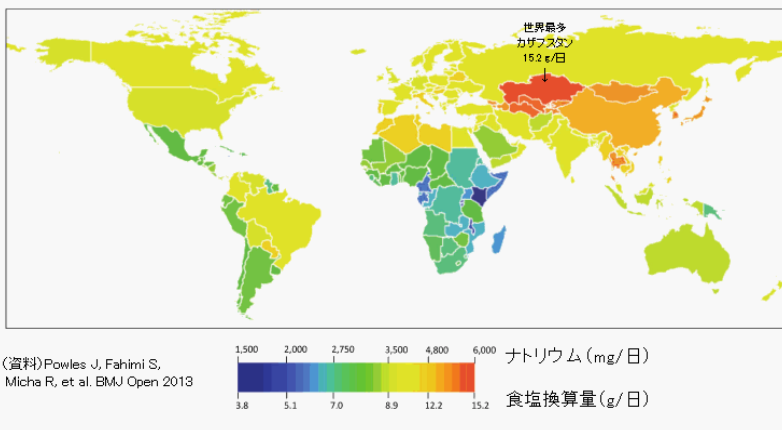
高血圧患者の33%は、自分が高血圧であることに気づいていないといわれています。

約4,300万人にいたるといわれる高血圧者のうち、適切に血圧コントロールされているのは1,200万人で、残りの3,100万人が管理不良に分類され、そのうち1,400万人が自らの高血圧を認識していません。

450万人が高血圧を自覚しているが未治療、1,250万人は薬物治療を受けていますが、きちんと管理されていません。

高血圧を予防する方法は、減塩（ナトリウム）、ミネラルの摂取、たんぱく質摂取 適度な運動、ストレスの解消、減量、禁煙、禁酒などがありますが、今回は、**ミネラル（主にマグネシウム、カルシウム、カリウム）と血圧の関係**についてです。

塩分摂取量の世界マップ(2010年)



海外の塩分摂取量

27カ国のうち、塩分摂取量の多い順は、タイ、韓国、シンガポール、**日本**、中国、ベトナム、ミャンマー、イタリア、フィリピン、ロシア、ブラジル、トルコ、スペイン、台湾、フランス、インド、カナダ、エジプト、スウェーデン、英国、米国、マレーシア、ドイツ、オーストラリア、インドネシア、オランダ、アルゼンチンです。アジアは摂取量が多く、ヨーロッパは少ない傾向があります。

カルシウム 骨をつくるだけでなく、血管などの細胞の活動にも大きな影響を与えています。そのためカルシウムが不足すると、血圧の上昇や血管の老化を招きやすいです。ただ、カルシウムの過剰摂取もまた血圧に影響します。

マグネシウム カルシウムの過剰摂取によって、血管を収縮させるはたらきをマグネシウムが抑制し、同じく血管に関する筋肉に浸透するカルシウムを、マグネシウムが抑制します。そのことによって血圧を正常に保ちます。カルシウムと同時にマグネシウムの摂取も必須です。**カルシウムとマグネシウムの比率は、カルシウム2：マグネシウム1**です。カルシウムが多い牛乳の比率は約10：1、プロセスチーズは約30：1とかなりカルシウムが多く比率が悪いです。そこでマグネシウムが補うことが必要です。きなこや納豆などの豆製品や、ひじきやワカメなどの海藻、あさりなどをこまめにとる事をオススメします。

カリウム 体内にある細胞の体液を一定に保つ(浸透圧を調整する)働きがあります。カリウムは腎臓を通じて体外に尿として排出されます。尿を排出する際に、ナトリウムと一緒に排出する働きがあります。また、尿として体外に水分を排出するため、血液内の水分量が減り血圧が降下します。但し、腎臓病などを患っている場合は、カリウムを多く摂取すると腎臓に負担をかけてしまうので、医師への相談をお勧めします。

【健康教室のお知らせ】

日時：2024年4月25日（木）13:00～14:00

内容：健康長寿とは？

～人生100年時代にむけて～

講師：木村病院 院長 木村 衛

場所：木村病院 3階会議室

定員：20名(事前予約制)

ご予約は当院1階受付、またはお電話にて承ります。

【認知症カフェのお知らせ】

日時：2024年4月11日（木）14:00～16:00

※今年度より第2木曜日に変更になりました

内容：春のお茶会

場所：木村病院 3階会議室

定員：15名(事前予約制)



ご予約は当院1階受付、またはお電話にて承ります。

【休診・代診のお知らせ】

内科

4/4（木）岡田 Dr⇒瓜野 Dr

4/20（土）岡田 Dr 休診

4/30（火）瓜野 Dr 休診

消化器内科

4/5（金）堀米 Dr⇒瓜野 Dr

4/22（月）高村 Dr 休診

皮膚科

4/6（土）野尻 Dr 休診

退院患者数 45名

実績指数（リハビリテーションを提供したことによる改善を示す数値） 66.4

【2024年2月度 回復期リハ棟実績】

病名	人数
脳血管疾患、脊髄損傷、頭部外傷、くも膜下出血のシャント手術後、脳腫瘍、脳炎、急性脳症、脊髄炎、多発性神経炎、多発性硬化症、腕神経叢損傷等の発症後若しくは手術後の状態又は義肢装着訓練を要する状態	7名
大腿骨、骨盤、脊椎、股関節若しくは膝関節の骨折又は二肢以上の多発骨折の発症後又は手術後の状態	32名
外科手術又は肺炎等の治療時の安静により廃用症候群を有しており、手術後又は発症後の状態	2名
大腿骨、骨盤、脊椎、股関節又は膝関節の神経、筋又は靭帯損傷後の状態	2名
股関節又は膝関節の置換術後の状態	2名

4月の診療体制



午前診	月	火	水	木	金	土
第1診察室 (整形外科)	門司	門司	門司	永谷	門司	渡邊（2週目） 近藤（1・3・4週目）
第3診察室 (内科)	瓜野	木村院長 (循環器)	木村院長 (循環器)	岡田	木村院長 (循環器)	木村院長 (循環器)
第5診察室 (内科)	高村 (消化器)	高村 (消化器)	堀米 (消化器)	堀米 (消化器)	堀米 (消化器)	岡田
第6診察室 (皮膚科)	西田	西田	西田	西田	西田	野尻（1・3週）
第7診察室		瓜野 (内科)（1・3・5週目）	瓜野 (内科)	高村 (検査)	高村 (消化器)	堀米 (検査)

夕診	月	火	水	木	金	土
第1診察室	瓜野 (内科)	門司 (整形外科)	門司 (整形外科)			
第3診察室 (内科)	木村院長 (循環器)		木村院長 (循環器)		神経内科医	
第5診察室 (内科)	堀米 (消化器)	堀米 (消化器)	小川 (内科・神経内科)	堀米 (消化器)	瓜野	