

かかやま kagayaki

冬号

2024/winter

特集

糖尿病と肥満予防に関する
生活習慣改善について

糖尿病・肥満症センター長 田尻 祐司 医師

TOPIC

人間ドックのご紹介

人間ドックの主な目的は、生活習慣病やがんの早期発見・治療です。人間ドックを通して、ご自身やご家族の健康や生活習慣について、見つめなおす機会にいただけたらと思います。

人間ドック3つの紹介

1. 精密人間ドック

全身を最も詳しく調べます。胸部・腹部CT、がん腫瘍マーカーなどは、様々ながんの早期発見に役立ちます。また頭部MRI・MRAも含まれており、脳卒中(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)の早期発見に有効です。

◆料金: 66,000円

2. 人間ドック

標準的な人間ドックのコースとなります。胃検査、便潜血検査、胸部X線などの検査は、胃・大腸・肺がんの早期発見に役立ちます。

◆料金: 39,490円



3. 脳ドック

3大疾病のひとつである脳卒中への不安がある方のためのコースです。動脈硬化検査(ABI)や頸動脈の超音波検査などによって、動脈硬化のリスクを調べることもできます。

◆料金: 35,200円

※各コースによって、血液検査の項目は異なります。

詳細な項目については、ホームページをご参照またはお電話にてお問合せください。

交通アクセス

□JRご利用の方

鹿児島本線千早駅下車: 徒歩約5分

□西鉄電車・地下鉄ご利用の方

貝塚線千早駅下車: 徒歩約5分

□西鉄バスご利用の方

千早駅前バス停[1,2,3,4]下車: 徒歩5分

千早並木通り沿い 東消防署前バス停[4,4-3]
下車: 徒歩約1分

三号線沿い 千早バス停[21,23,23-1,26,27]
下車: 徒歩約3分



医療法人輝栄会
福岡輝栄会病院

〒813-0044
福岡市東区千早4丁目14-40

TEL 092-681-3115 (代表) FAX 092-681-3972

<https://www.kieikai.ne.jp/>

輝栄会病院

検索



当院ホームページ



公式Instagram



公式LINEアカウント



医療法人輝栄会

福岡輝栄会病院

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください



リハビリテーション科による全身のコリの改善トレーニング

近隣の医療機関のご紹介



糖尿病と肥満予防に関する 生活習慣改善について



日常生活改善法

糖尿病・肥満症センター長
田尻 祐司

福岡輝栄会病院 糖尿病センター

現在、日本では健康寿命の延伸を目指して日常生活の改善が重要視されています。私の話では、糖尿病と肥満の予防を通じ、長寿で健康的な生活の実現に役立つ方法をご紹介します。糖尿病や肥満の方でなくても、ぜひ参考にしてください。

わが国の糖尿病と肥満の現状

まず、糖尿病が健康に与える影響を見てみましょう。日本人の平均寿命は男性が82歳、女性が88歳と非常に長くなっ

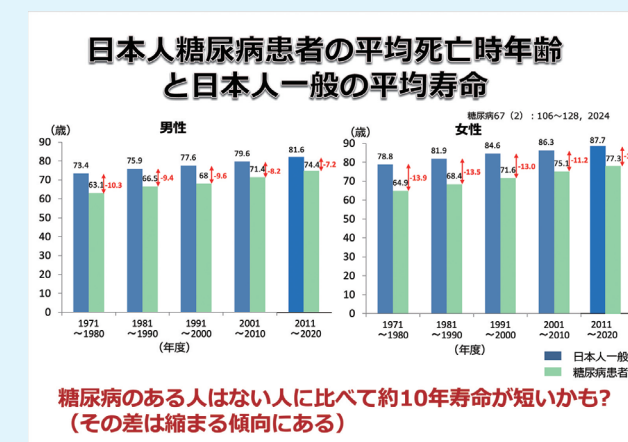
ていますが、糖尿病のある方は平均して約10年ほど短命になる傾向があります。血糖コントロール悪化に伴う合併症の進行がその原因であり、健康寿命も短命となります。

一方、肥満も健康に大きな影響を及ぼします。体格指数 (BMI) が25を超えると、健康障害のリスクが増加し、重度の肥満では寿命が2～4年、または8～10年短くなるというデータもあります。肥満がもたらすリスクを軽減するためには、適切な食事と運動が何よりも重要です。これについては後ほど詳しく説明します。

田尻 祐司 (糖尿病・肥満症センター長)

[専門分野] 糖尿病、代謝、内分泌、肥満

[資格・所属学会] ◇日本内科学会認定医 ◇日本糖尿病学会専門医・研修指導医 ◇日本内分泌学会 ◇日本糖尿病合併症学会 ◇日本糖尿病眼学会

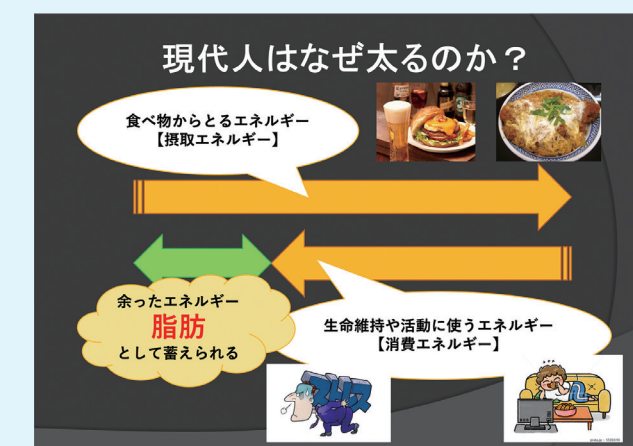


次に、糖尿病や肥満が増加している背景を考えましょう。日本では、戦後からの生活様式や食習慣の劇的な変化が糖尿病の増加と関係しています。特に脂肪の摂取量が増加し、便利な移動手段である自家用車の普及や夜間でも美味しい食べ物が簡単に手に入る生活環境が肥満や糖尿病を引き起こしやすくしています。

さらに、日本人は遺伝的に内臓脂肪が溜まりやすい傾向があり、欧米人よりも糖尿病リスクが高いとされています。BMIが30以上のアメリカ人は人口の約30%ですが、日本では5%未満です。それにもかかわらず、糖尿病の発症率はほぼ同じです。このことから、日本人がいかに糖尿病にかかりやすいかがわかります。

次に、肥満について詳しく述べます。肥満は、体重が重いだけでなく、体脂肪率の高さが原因です。消費カロリーを摂取カロリーが上回ると脂肪が蓄積し肥満につながります。したがって、減量には摂取カロリーを適切に管理し、消費カロリーを増やすための運動が欠かせません。

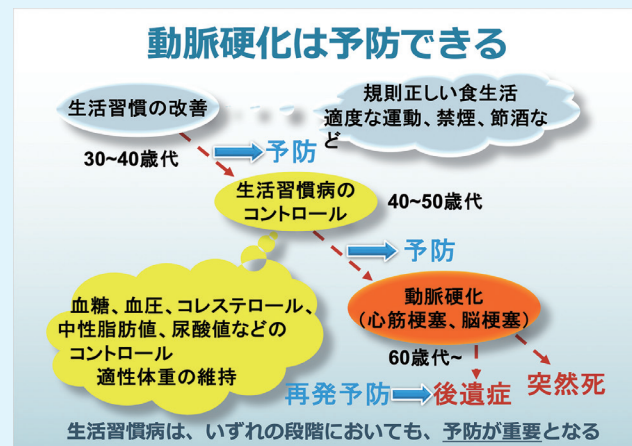
現在は、高カロリー食品や手軽に利用できるファストフードが増えており、カロリー過剰摂取のリスクが高まっています。特に脂質や糖分の多い食品は要注意です。また、基礎代謝量や生活活動量の低下も肥満の原因です。



生活習慣と健康問題の関係について

現代において、生活習慣の変化に伴い、糖尿病や肥満が増加し、これらの健康問題が病気の原因となるケースが増えています。日本人の死亡原因の約3割は悪性腫瘍、さらに3割が心疾患や脳血管障害であり、そのかなりの部分が生活習慣病に関連していることから、この問題に取り組むことが重要です。特定健診（メタボ健診）が国を挙げて実施されているのもそのためです。

動脈硬化が進行すると血管が詰まり、心筋梗塞や脳梗塞といった深刻な病気を引き起こします。動脈硬化の原因としては肥満や糖尿病、高血圧、喫煙習慣などがあり、これらを予防・管理することで大きくリスクを減らせる可能性があります。



若い世代の生活習慣改善が鍵

30～40代は働き盛りで生活習慣が乱れやすい年代です。この時期はまだ若さで何とか乗り切れるかもしれませんが、50代に差し掛かると血圧が上がる、血糖値が高くなるといった兆候が見られることが増えます。定期健診を活用し、生活習慣病の予兆を見逃さず、悪化を防ぐことが重要です。

糖質制限 + α

- **主食は食事の最後に**
肉、魚、野菜などのおかずを先に食べてから、最後にごはん、パンなどの主食を摂る。最初に糖質の少ないおかずをたっぷり食べた後では、主食の量が少なくても満腹感を味わうことができる。
- **食物繊維は大切です**
食物繊維は糖の吸収をゆるやかにし、血糖値の上昇を抑え、体に脂肪がつきにくくなる。海藻類、きのこ類、豆類、木の実、特に食物繊維が豊富である。根菜類は食物繊維は豊富であるが糖質が多いので要注意。

運動の効果

- ・ エネルギー消費の増大による高血糖、肥満の是正（直接効果）
- ・ インスリン感受性の改善（間接効果）
- ・ 高血圧や脂質異常症の改善
- ・ 心肺機能を高める
- ・ 精神的な健康維持（ストレス解消）
- ・ 認知機能の低下を防ぐ

日常の精神的疲労は運動でとる
仕事の疲労と運動の疲労は別物である

糖尿病療養指導ガイドブック 2019, 64ページ

肥満外来の活用

当院では肥満症治療を専門に行っており、BMI 25以上の方を対象に、週2回の専門外来を開設しています。肥満は単なる体重の増加にとどまらず、さまざまな健康障害を引き起こす要因となるため、ぜひ積極的にご活用ください。

肥満外来を始めました

福岡輝栄会病院糖尿病センターでは、「肥満外来」を始めました。
「肥満」は「太っている状態」を指す言葉で、病気を意味するものではありません。
しかし、「肥満」に伴って健康を脅かす合併症が有る場合、または合併症になるリスクが高い場合、それは単なる「肥満」ではなく「肥満症」と診断され、医学的な減量治療の対象となります。

受診方法

当外来では、BMI（体格指数）が25以上の方のみ保険診療での受診が可能です。
担当診療科は糖尿病・肥満症センターです。

肥満外来は【完全予約制】です。

肥満外来診察日（初診）

月・木曜日 14:00～16:00

生活習慣を見直し、健康を守るために

健康は、自分自身で守ることが何より重要です。メディアでみる様な健康法をそのまま取り入れるのではなく、自分に合った健康管理法を見つけましょう。病気のリスクを減らし、質の高い生活を送るために、日頃からの生活習慣の改善をぜひ心がけてください。



リハビリテーション科による 全身のコリの改善トレーニング



糖尿病の予防や改善に最適！

自宅で簡単にできるストレッチを紹介します。

ストレッチは呼吸器系への過度の負担をかけずに実施できるため、糖尿病の予防改善のための運動療法として広く活用が期待できます。ストレッチは筋肉が温まっているときがベスト。運動後やお風呂上がりなどが最適なタイミングです。

ストレッチには
次のような効果が期待できます。

1 血糖値の改善

2 運動不足の解消

3 ストレスの解消

4 関節の可動域の拡大

5 リラックス効果

レッスン
スタート!!

レッスン
1 腰と脚のストレッチ



1 座った状態で両足を伸ばし、ゆっくりと前屈して、両手でつま先を目指します。
2. この状態で15秒～30秒キープします。

2 座った状態で左足を右足の外側に交差させます。
2. 右肘を左ひざの外側に当て、上半身を左にねじります。
3. この状態で15秒～30秒キープします。
反対側も同様に行います。

3 立った状態で右手を壁や椅子に軽く添えます。
2. 左手で左足首を持ち、かかとをお尻に近づけます。
3. この状態で15秒～30秒キープします。
反対側も同様に行います。

4 立った状態で片足を椅子や台に置きます。
2. 前屈してつま先に向かって手を伸ばします。
3. この状態で15秒～30秒キープします。
反対側も同様に行います。

レッスン
2 首のストレッチ



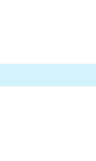
1 背筋を伸ばして椅子に座り、肩の力を抜きリラックスした状態で始めます。

2 頭をゆっくり前に倒し、あごを胸に近づけるようにします。
2. この状態で15秒～30秒キープします。

3 頭をゆっくり後ろに倒し、あごを上に向けてるようにします。
2. この状態で15秒～30秒キープします。

4 頭をゆっくり右に倒し、右耳を右肩に近づけるようにします。
2. この状態で15秒～30秒キープします。
反対側も同様に行います。

レッスン
3 肩と腕のストレッチ



1 両手を背中の後ろで組み、胸を前に突き出すように肩を後ろに引きます。
2. この状態で15秒～30秒キープします。

2 右腕を左肩の前に持ってきて左手で右ひじを引っ張ります。
2. この状態で15秒～30秒キープします。
反対側も同様に行います。

3 1. 左腕を頭の上上げて肘を曲げ、左手を背中に置きます。右手で左肘を持ち軽く引っ張ります。
2. この状態で15秒～30秒キープします。
反対側も同様に行います。

※ストレッチを行う際の注意点

急に運動を行うと、身体に負担がかかってしまうことがあります。体調が優れないときは避けましょう。無理をせず、自分のペースで行いましょう。もし痛みが現れた場合はすぐに運動を中止し、医師や専門家に相談して下さい。

輝栄会 NEWS

TOPIC

地域の皆様とのつながり

10月17日(木) 東区土井の光葉台集会所にて開催された「ふれあいサロン光葉台」にて出前健康講座を行いました。



理学療法士による健康体操と臨床工学技士による「心臓と血管の病気」をテーマとした講演を行いました。講演では、実際に手術で使用する器具を用いて説明を行い、具体的な内容に触れました。質疑応答の時間には、参加者から多くの質問が寄せられ、大いに盛り上がりました。

近隣の医療機関のご紹介

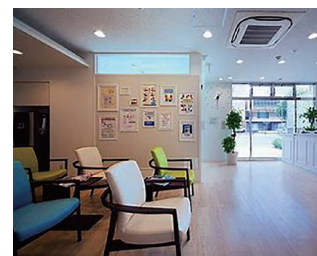
NEW
OPEN

千早腎・泌尿器科クリニック

こんにちは。2024年6月に新院長となりました坪内洋明と申します。当院は「泌尿器科」専門のクリニックです。排尿に関する悩みや、健診での検尿異常、尿路結石、男性更年期、性感染症などの診療を行っております。泌尿器科はその疾患の特色上、少し受診しにくく感じる方もいらっしゃると思いますが、症状についてお悩みの方は、どんな些細な事でも構いませんのでお気軽にご相談ください。前院長がこれまで築いてこられた患者様との信頼関係を大切に、受診して良かったと言ってもらえるような、親しみやすく、気軽に相談ができるクリニックになるよう努めてまいります。スタッフ一丸となって、より良い医療を提供したいと考えておりますので、千早腎・泌尿器科クリニックを、これからもどうぞよろしくお願いいたします。



院長 坪内 洋明 先生



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
09:00～12:00	○	○	○	○	○	○	／
14:00～18:00 (受付:17:30まで)	○	○	／	○	○	／	／

※受付は診療時間の30分前までとなっております。
※毎週水曜日は、女性医師の坪内和女医師が担当いたします。
※当院は予約不要です。時間帯によっては混み合いますので、時間に余裕をもって御来院ください。

〒813-0044 福岡市東区千早2-28-34リンプラン1F TEL:092-682-2121

休診日

日曜日・祝日
水・土曜日の午後