



愛知三の丸クリニック だより 第41号



(2022年11月)

健康トピックス

院長 飯田 将人

愛知三の丸クリニックだよりは、健康増進に関連した内容を掲載しています。
特に高血圧や動脈硬化などの循環器病の予防をみなさんに知っていただくことを
主眼にしています。

当クリニックの医師は愛知県職員の衛生管理医を兼務していますので、
この愛知三の丸クリニックだよりは、職員向けの健康講話を兼ねています。

健康に暮らすためには



健康診断の結果が返ってくる季節になりました。
健康診断で分かる異常は、自覚症状がないためか、要医療という判定をもらっても、
治療しようという必然性を感じない方も多いかと思います。
また、内科を受診されても、薬を内服したくないという方もかなり見られます。
内服せずに生活習慣病を是正することはできるのでしょうか？



ある年の愛知県職員の健康管理データをグラフにしました。

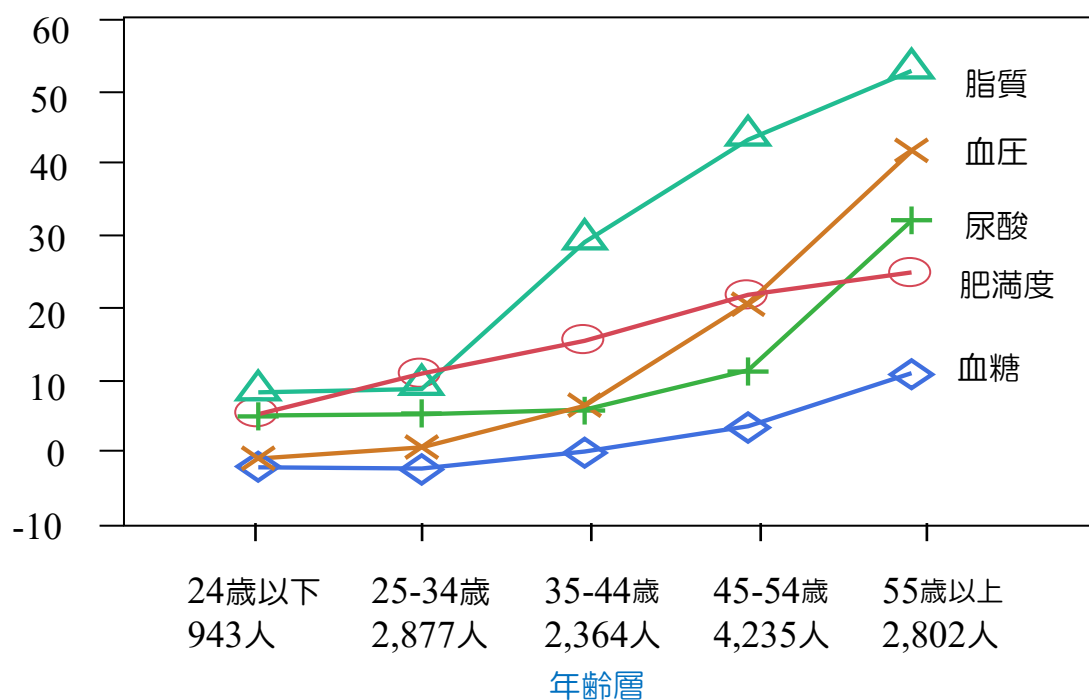
以下のような傾向があるようです。

- (1) 25歳から30歳台に肥満度の増加がはじまり、緩やかに増加していく。
- (2) 35歳から44歳の層で、はじめに脂質異常が増加する。
- (3) 45歳から54歳の層で、続いて血圧と尿酸が増加する。
- (4) 55歳以上で、最後に血糖異常が増加する。

運動不足、夜の食事が遅い、過剰に食べる、飲酒が多い（日本酒はコップ2杯以上、ビールなら1,000ml）という生活習慣の人は、このグラフのように10年単位で体に過剰な栄養分が蓄積して、**脂質、高血圧、尿酸、糖尿病の順に発病リスクが高くなる**ことがわかります。

50歳台の生活習慣病の発症を抑えるためには、**30歳台からこの結果を意識して、適度の運動や適切な食事を心掛ける**必要がありそうです。

異常所見の割合（％）



○ — BMI 25以上 + — 尿酸 ◇ — 血糖 × — 血圧 △ — 脂質

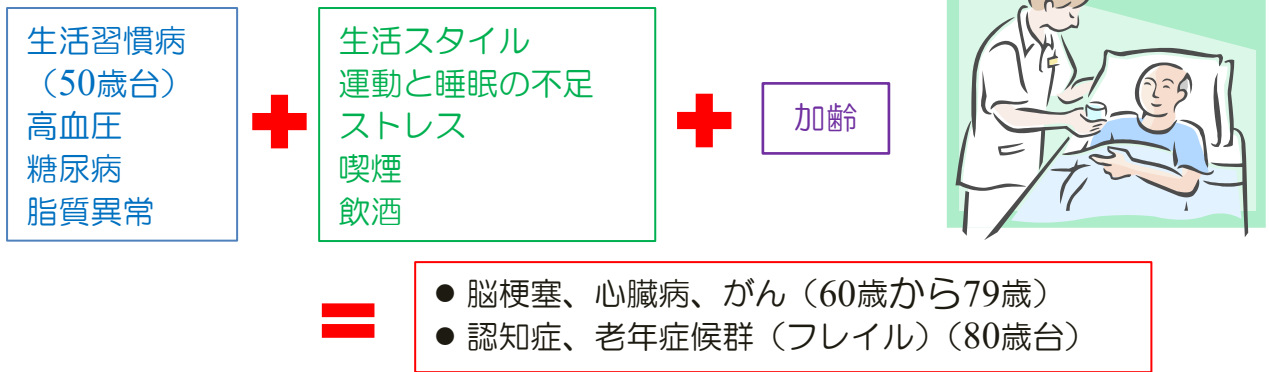
肥満度BMIは体重÷身長²

25以上は肥満

異常所見は要経過観察と要医療の合計

24歳以下の尿酸は総数が約300人

50歳台の生活習慣病が、脳心血管病と認知症の素地に



大切なことは50歳台の生活習慣病を抑えることが、老後の安定した生活につながることです。

生活習慣病に加齢や、喫煙、運動不足、過度の飲酒が加わると60歳台以上の脳心血管病や悪性疾患、老年症候群につながっていきます。

以下の文章も参考にしてください。

循環器病対策推進基本計画（令和2年 厚生労働省）より抜粋

健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る対策に関する基本法(平成三十年十二月十四日)(法律第百五号)が制定されました。

● 脳卒中、心臓病その他の循環器病（以下「循環器病」という。）は、我が国の主要な死亡原因である。

● 循環器病には、脳卒中（脳梗塞、脳内出血、くも膜下出血）、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）、心不全、不整脈、弁膜症、大動脈疾患（大動脈解離、大動脈瘤など）など多くの疾患が含まれる。

● 平成30(2018)年の人口動態統計によると、心疾患は死亡原因の第2位、脳血管疾患は、第4位であり、両者を合わせると、悪性新生物（がん）に次ぐ死亡原因となっており、年間31万人以上の国民が亡くなっている。

● 令和元(2019)年「国民生活基礎調査」（厚生労働省）によると、介護が必要となった主な原因に占める割合は、脳血管疾患が16.1%、心疾患が4.5%であり、両者を合わせると20.6%と最多である。

● 循環器病の多くは、運動不足、不適切な食生活、喫煙等の生活習慣や肥満等の健康状態に端を発して発症する。

その経過は、生活習慣病の予備群、循環器病をはじめとする生活習慣病の発症、重症化・合併症の発症、生活機能の低下・要介護状態へと進行するが、患者自身が気付かないうちに病気が進行することも多い。

● ただし、いずれの段階においても生活習慣を改善することで進行を抑えられる可能性がある。

● このため、循環器病の発症予防のみならず、再発予防や重症化予防としても生活習慣の改善が重要であるといえる。

特に、運動を行うことはロコモティブシンドローム（運動器症候群）やフレイルの予防となるだけでなく、心不全などの治療にもつながる。

ではどのような生活習慣をすればいいのでしょうか？

人間の多様性を考えると、これで一つの法則や食べ物で大丈夫というものはありません。

病気の発症は、生活環境と体質の大きな因子があり、いずれも個人差が大きいからです。

体質や遺伝性の関与が大きい病気は予防することが困難な場合があります。

ただし、ヒントになる例を少し紹介します。

ひとつは長寿者の真似です。

江戸時代に長寿を全うした貝原益軒の養生訓と、平成5年100歳を越えた人の問診結果から、長く生きる工夫がわかります。

長寿者の生活スタイルから学ぶ

貝原益軒（江戸時代の儒学者で漢方医）

1630-1714 没年84歳

その頃の平均年齢は40歳

養生訓(健康の指南書)には、

「当たり前前を当たり前前にはできないと心と体が病気になる。
与えられた命と身体に感謝して慎み深く、そして自分の人生を
楽しんで生活すべきである」

という精神のもとに生活するうえでの心得が書かれている。

- よく睡眠をとる規則正しい生活
- 無理をしない 心穏やかに
- 腹八分目
- 自分の楽しみを持つ
- 適度な運動をする
- 酒、煙草は控える



平成5年に全国100歳以上の2800人に聞き取り調査した結果もほぼ同様でした。



- 煙草、飲酒はしたことがない（約40%）
- 散歩をする
- 40歳台から食事に気をつける（これが重要です）
- くよくよしない
- 趣味がある（園芸・手芸・読書）

さらに、健康年齢を伸ばすことに関連した内科学の知見をいくつか紹介します。
いずれも、この通りに実行すると必ず長生きできると保証するものではありませんが、参考の一つとしてください。

バランスのよい生活スタイルで 高血圧の予防を

- 減塩とカリウム摂取
- 体重の管理
- 適度な運動

塩分摂取を減らすためには、

- 煮炊きの最中に醤油などの味を付けずに、最後に少量塩を振る
- 副菜一つのみで味を付ける
- 麺類は控える（麺自体に塩分多い）



脂肪も控える

脂肪の多い食事

- 腸内細菌叢の乱れ
- 腸バリアを乱す菌種の増加
- 細菌の毒素が慢性炎症を起こして血圧上昇へつながるとされています。

日本内科学会雑誌 2015年4月号より

魚を摂取する

不飽和脂肪酸（EPA）が多く、血管が閉塞しにくい。

サバ イワシ マダイ、サンマなどに多い。

マグロの赤身、カツオは少ない

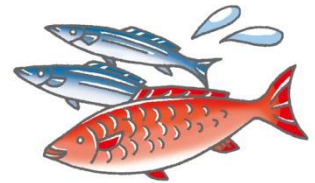
2017年動脈硬化学会

ガ脂質異常のイドラインより

バランスの良い生活スタイルを

- ① 30分/日の運動 ② 非喫煙
- ② 270g以上の野菜と果物の摂取、
上記の3項目が重なると、1つのみよりも健康寿命が17ヶ月延長

日本医師会雑誌 2019年12月 住民調査（公衆衛生学）の結果より



DASH食 (Dietary Approach to Stop Hypertension)

低塩、低脂肪、野菜（カリウム、マグネシウム）が多い食事療法により血圧が低下しました。（米国の調査結果）

DASH食は、塩分以外は日本食と組成が似ています。

和食は動脈硬化を予防するうえで理想的ですが、塩分が過剰、動物性たんぱく質が少ないため、栄養のバランスを工夫してください。

血管が脆くなり、高血圧、脳出血、胃がんのリスクが高くなる場合があります。

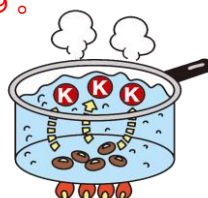


カリウムは血管を拡張させ、細胞膜のポンプによりナトリウム（塩分）をくみ出すため、カリウム摂取は血圧を少し下げます。

日本内科学会雑誌 2007年より

<カリウムの多い食物>

野菜のゆで汁 バナナ オレンジ



当クリニックの特徴

- 専門医による外来があります。
 【循環器内科】 高血圧、不整脈、慢性心不全
 【呼吸器内科】 気管支喘息、肺気腫など
 【一般血液内科】 コレステロール、尿酸、貧血など
 【内分泌内科】 糖尿病、甲状腺疾患など
 【歯科・歯科口腔外科】 外科処置（親知らず抜歯等）、虫歯、歯周炎など
 【外科】 【眼科】 【皮膚科】
- 専門分化した複数の医師が勤務しています。
- 生活習慣病（高血圧、糖尿病、コレステロールの異常）などの慢性疾患に特化しています。
- 皆さんの健康管理を重視しています。



愛知三の丸クリニックの診療科目と診療時間

【診療科目】 内科、外科、眼科、皮膚科、小児心療科、歯科・歯科口腔外科
 【診療時間】 （都合により担当医師が変更となる場合があります。）

2022年8月1日現在

診療科目	時間	月	火	水	木	金	
内科	午前	(血液) 小椋 (循環器) 飯田	(内分泌) 武田 (循環器) 田中	(血液) 下川 (循環器) 飯田	(循環器) 石黒 (消化器) 岡田 (循環器) 飯田	第2・4週 (内分泌) 浅井 (血液) 緒方	
	午後	第2・4週 (呼吸器) 中畑 (血液) 小椋 (循環器) 飯田	(呼吸器) 前田 (血液) 小椋	(血液) 下川 (循環器) 飯田	(循環器) 松波 (血液) 緒方	(呼吸器) 渡辺 ※予約制	
外科	午前	—	—	—	鈴木	—	
	午後	—	鈴木	—	—	—	
眼科	午後	高土	—	—	鶴田	—	
皮膚科	午後	—	—	—	第1・3週 池谷 第2・4週 植田 第5週 清水	—	
小児心療科	午前	—	第3週 小野	—	—	栗山	
	午後	—	第4週 川村	—	—		
歯科 歯科口腔外科	午前	ふさやま 総山					
	午後						

【診療受付時間】 午前：8時50分から11時00分まで
 午後：12時50分から15時30分まで(眼科は15時00分までの受付です。)

※小児心療科は完全予約制となっております。

【その他】 休診日については、院内掲示もしくは当クリニックホームページでご確認ください。

URL：<https://www.sannomaru-hp.jp/>

予約受付専用電話

052-961-7012

健康診断・人間ドック専用電話

052-950-0500

編集後記

愛知三の丸クリニックだよりの感想や取り上げてほしいテーマ等がありましたら、下記メールアドレスにご連絡ください。今後の参考にさせていただきます。
 E-mail aichi-sannomaru-hp@oregano.ocn.ne.jp

愛知三の丸クリニック

住 所 名古屋市中区三の丸3-2-1
 電 話 052-961-7011(代表)