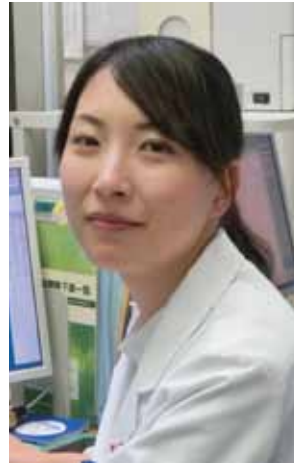


内科外来における 生活習慣病について

内科 宮部 美月



昨年4月に赴任してきました、一般内科の宮部美月と申します。今日は、皆さんもよくご存じかもしれませんが、内科外来でよく診る生活習慣病についてお話ししたいと思います。

■生活習慣病とは？

生活習慣病の主なものに、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満があります。これらは特に自覚症状がないまま、静かに動脈硬化が進行してしまいます。そのまま動脈硬化が進行すると、血流が悪くなり、ついには血管が詰まってしまいます。心臓の血管が詰まってしまうと狭心症や心筋梗塞に、それが脳の血管だと脳梗塞になってしまいます。他にも、足の血管が詰まって下肢が壊死してしまうこともあります。

平成25年人口動態統計月報年計の概況によると、現在の日本人の死因は1位が悪性新生物(28・8%)、2位が心疾患(15・5%)、3位が肺炎(9・7%)、4位が脳血管疾患(9・3%)と報告されており、心疾

患や脳血管疾患は日本人の死因の上位を占めています。このように、生活習慣病は命に関わり、日常生活動作に大きく影響する可能性があります。そのうえ、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満は単独でも怖い病気ですが、複数の疾患が重なると、相乗効果でそのリスクはもっと大きくなってしまいます。

■今が今後の人生の分かれ道かも!?

生活習慣病は、その名の通り生活習慣が原因となつているため、まずは食事・運動療法が基本となります。それでもコントロールできない場合はお薬で補うこととなりますが、お薬が処方されるようになっても、あくまで基本は生活習慣の改善であることを忘れてはいけません。食事療法、有酸素運動、節酒、禁煙を継続することがとても大切です。今までの習慣を変えるのは並大抵のことではありませんよね。しかし、生活習慣病が自分の将来に与える影響をもう一度考えてみてください。ある程度進行してしまつて取り返しのないことになってしまいます。自覚症状がないからといってこのまま放置しておくか、生活習慣を改善するか、もしかすると、今が今後の将来の大きな分かれ道かもしれません。

だからといって、食生活や運動習慣を劇的に改善しようとする、継続できずに結局やめてしまうことになりかねません。生活習慣病は長い時間をかけて、じつくりと向き合っていく必要があります。生活習慣

病と仲良く付き合っていくために、細く長く、継続することを意識してみてください。生活習慣改善のために具体的にどうすればいいのか、合併症はどのようなものがあるのか、わからないことや相談などがありましたら、遠慮なく主治医に相談してみてくださいね。

■こんな内科医を目指しています

以前、健診で初めて異常を指摘された糖尿病患者さんの主治医となったことがあります。その患者さんが熱心に取り組んだこともあり、順調に検査値は改善していきました。その患者さんは「今まで糖尿病の知識なんて全くなかったけど、いろいろ知ったことで治療に取り組むことができた。合併症が進行して手遅れになる前に、いま知ることができて良かった」と仰っていました。自覚症状がないため、つい甘く見てしまいがちな生活習慣病ですが、初期のうちいきちんと学び、適切な治療をすることが、将来の合併症を予防することになります。患者さんに適切な情報を伝え、一緒に治療を行い、将来の合併症を予防し健康寿命を延ばす手助けができたと思います。手術で患者さんを助ける外科医のようなカッコよさはありませんが、何十年もたつて、「そういういえば、あの時治療に取り組んだから、今も元気に生きているのかも」と思ってもらえるような、縁の下の力持ちの内科医を目指していきたいです。

介護老人保健施設ひまわりの紹介

介護老人保健施設ひまわりでは、介護を必要とする高齢者の自立を支援し、家庭への復帰を目指すために、医師による医学的管理の下、看護、介護、理学療法士などによるリハビリテーション、栄養管理・食事・入浴などの日常サービスを提供しています。

また、他の介護老人保健施設と違うところは、ひまわりの横に井上診療所があり、透析を受けながらも利用ができるように工夫されている施設です。

ご利用いただける方は、介護保険法による要介護認定を受けた方のうち、病状が安定して入院治療の必要がない要介護度1～5の方です(詳細は施設にお尋ねください)。

施設の利用には、入所以外に次のサービスもあります。

また、併設施設として、ひまわりケアプランセンターがあります。住み慣れたご自宅で生活が送れるよう、介護保険や高齢福祉サービスなどの利用調整を行っています。



ショートステイ (短期入所療養介護)



介護疲れやご家族の都合などで、家庭におけるお世話が一時的にできない場合にご利用いただけます。

デイケア (通所リハビリテーション)

ご自宅まで送迎付きの日帰りサービスで、健康チェック・食事・入浴・レクリエーション・リハビリテーションなどを行います。



*** 施設概要 ***

入所定員：100名(ショートステイを含む)
 通所定員：35名
 4人部屋：18室
 2人部屋：8室
 個室：12室



名称：医療法人蒼龍会 介護老人保健施設ひまわり
 所在地：〒567-0046
 大阪府茨木市南春日丘7丁目9-18
 TEL：072-621-2691
 FAX：072-621-2734
 協力病院：井上病院(大阪府吹田市江の木町16-17)
 ムーミン歯科

私たちの理念

私たちは一人ひとりの生活を大切にします。

- 私たちは **お客さま本位の医療** を提供します。
- 私たちは **腎医療の専門領域** を確立していきます。
- 私たちは **働き甲斐のある職場** づくりを目指します。
- 私たちは **地域住民の健康生活** に専ら仕します。

医療法人 蒼龍会 井上病院

医療法人 蒼龍会

井上病院

〒564-0053
 大阪府吹田市江の木町16番17号
 TEL 06-6385-8651 FAX 06-6386-1131
<http://www.soryu.jp>

お客さまへの約束

私たちは

- 適切な医療を提供いたします。
 - 治療に対して十分な説明を行い、ご自身の選択に基づく医療を進めます。
 - 必要なときはいつでも診療情報をお伝えします。
 - プライバシーを尊重することを約束いたします。
 - より良い医療が行われるよう、常に研鑽いたします。
- 病院は産業の場です。
 病院の規則を守るなど、皆さまのご協力を願っています。

医療法人 蒼龍会 井上病院