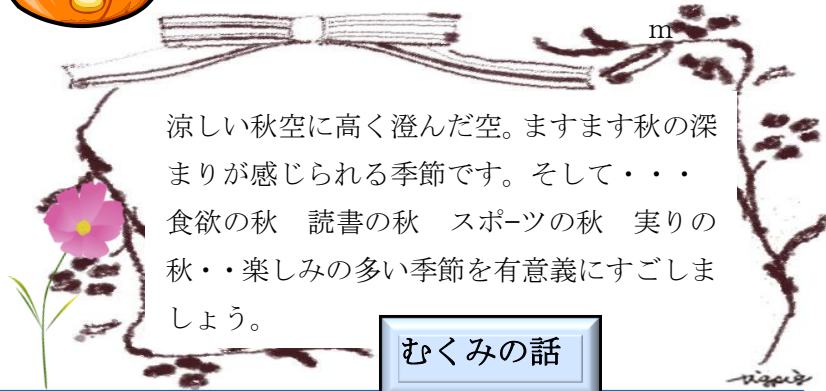


# 健診便り 秋号 Vol.11 御所病院 健康管理センター

むくみ 禁煙 結果について 胃カメラ 健康レシピ オプション検査



涼しい秋空に高く澄んだ空。ますます秋の深まりが感じられる季節です。そして・・・  
食欲の秋 読書の秋 スポーツの秋 実りの秋・・・  
楽しみが多い季節を有意義にすごしましょう。

## むくみの話

足や顔に限らず、むくみは体の様々な部分におこります。なかには病気が潜んでいる場合もあるので要注意です。今回はむくみをよく知り、生理的なむくみと危険なむくみを学習しましょう。

### むくみのメカニズ



体の水分は約 60%。その 3 分の 1 は細胞外にある細胞外液で、そのうち 75% は細胞と細胞の間にある細胞間液です。むくみとは、この細胞間液が過剰にたまった状態をいいます。

ハロウィンって知ってます？

ハロウィンは簡単に言うと、日本のお盆のようなものです。古代ケルト人の秋の収穫の感謝祭に起源があるとされているそうです。仮装は、死者の霊が親族を訪れる時、悪霊も一緒に現れるので、自ら魔物の格好をして身を守ったのです。

**Trick. Or. Treat** (トリック.オア.トリート) と子供たちが伝えたら **happy Halloween!** または **Treat!** と答えてお菓子をあげましょう。

断ったらいたずらされますよ

健診センターに来たら、声をかけてみませんか。

**Treat!** と返ってくるかも (誰かはひみつ)



## 生理的なむくみ (問題なし)

### ・運動不足や塩分過多

塩分過剰になると、体が薄めようと水分をためこみ、それが血管外に漏れてむくみます。



### ・加齢による老化、機能低下



### ・女性はホルモンが影響

女性ホルモンのプロゲステロンには、体内に水分をため込む働きがあります。そのため、プロゲステロンの増加する月経中はむくみやすくなります。



※閉経後はエストロゲンという女性ホルモンが減少することでホルモンバランスが崩れて、自律神経が乱れ、血液循環が悪くなり更年期はむくみが生じます。



## 予防・解消法

### ・1日摂取塩分目標

男性 8g 未満

女性 7g 未満

ラーメン 1杯は 6g 塩分が含まれています。

・野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体の余分な塩分を排泄する働きがあります。積極的にとりましょう。

・重力で下半身に血液がたまってきます。休む時は脚を高くして、血液を心臓に戻しましょう。

・入浴で血管を拡張させ、血液の流れをスムーズにしましょう。

休息も大事



## 危険なむくみ (問題あり)

次の症状が 1 つでもあれば早めに受診を!



一晩寝た後もむくみが続く

むくみに加えて動悸・息切れがある



1日でも 1.5kg 以上または 1~2 週間で 3kg 以上体重が増える

食生活は変わらないのに、急に尿の量が減った

病気の症状として現れるむくみのサインを見逃さず、受診しましょう。 <むくみ→浮腫>

### 局所性浮腫

静脈性浮腫 (静脈弁機能低下)・リンパ性浮腫 (リンパ切除)・血管透過性浮腫 (アレルギー)

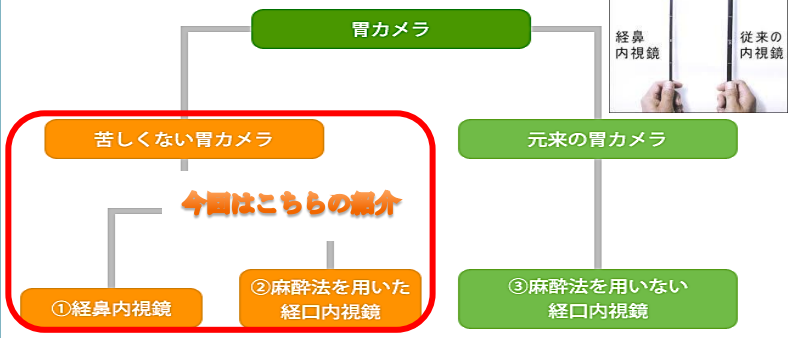
### 全身性浮腫

心性浮腫 (心臓機能低下)・腎性浮腫 (腎機能低下)・肝性浮腫 (肝機能低下)・内分泌浮腫 (甲状腺機能低下)

## 内視鏡検査について



胃カメラ検査は、悪性腫瘍の早期発見に有用です。  
 全国統計の3大死因の第3位は悪性腫瘍です。  
 できることなら、早期発見で早期治療を行いましょう。  
 当センターで行っている内視鏡検査



### ①経鼻内視鏡

約6mmのファイバーを使用するため、反射・吐き気・息苦しさが減少します。口腔ファイバーと経路が異なるため嘔吐反射が減少します。検査中会話ができます。

**欠点**＝鼻腔が狭いと痛みがあり中断することもあります。画像分解能は従来の口腔用サイズよりややおとります。

### ②鎮静剤使用内視鏡

約10mmのファイバーを使用します。個人の身体状況・履歴を確認し、安全な薬液使用量を決定しおこないます。

センターでは1.5年で約200件の鎮静下内視鏡を施行しました。安全と安楽提供のため、無理せず1日1~2件の予約制です。(通常内視鏡以外) 皆さんにはなかなか好評です。検査に不安がある方、受けてみませんか。

## 検査結果について

メタボリックシンドロームの結果値の中、特に質問の多いのが脂質異常なので採り上げてみましょう。

### 脂質異常症基準値

中性脂肪「TG」 150mg/dl 未満

エネルギーです・飲食で増えすぎると肥満の原因

HDL 善玉 コレステロール 40mg/dl 未満

血液中の余ったコレステロールを肝臓へ。有酸素運動で増え、肥満・喫煙で減少。

LDL 悪玉 コレステロール 140mg/dl 未満

肝臓からコレステロールを全身に運ぶ。増加すると動脈硬化促進し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす。

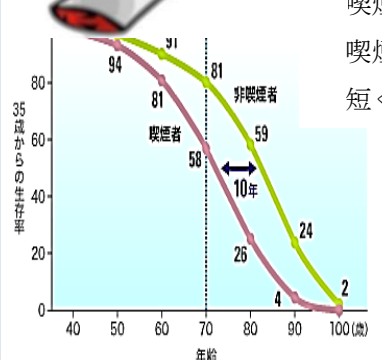
総コレステロール 220mg/dl 未満

### 脂質異常を防ぐアトラクションプラン

- \*ウォーキング等の有酸素運動を継続
- \*油脂類、卵、生クリームを多く使う料理を避ける (蒸す・煮る・焼くを中心に)
- \*サバ・イワシ等、青背の魚や海藻、キノコ類、野菜・繊維の多い食材を積極的に食べる



## 禁煙コラム第8話



喫煙者は長生きできない?!  
 喫煙を続けることで、10年間短くなります。

35歳の方が70歳まで生きる割合は・・・  
 吸わない人 81%  
 喫煙者 58%  
 禁煙で取り戻せます。

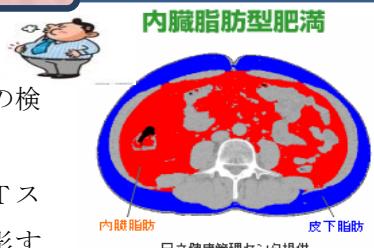
禁煙すれば取り戻せます

禁煙を始める 35歳→10年 40歳→9年 50歳→6年  
 年齢 60歳→3年・・・長生きできます

## オプション検査のご案内

### 内臓脂肪CT

10月より内臓脂肪CTの検査が開始になりました。内臓脂肪の蓄積量をCTスキャンで断面画像を撮影することで、正確な数値ができます。当日に医師より説明があり、レポートをお渡します。



オプション  
 価格 3000円

## 健康レシピ in かぼちゃ

かぼちゃは緑黄色野菜で、シーズンは7~12月頃。ビタミンA、C、E・β-カロチン・食物繊維・カリウム・Mg・葉酸も含まれます。作用は抗酸化作用(がん予防) 免疫力向上(細菌・ウイルス撃退) 老化防止・高血圧予防・目の疲れ回復・・・といっぱいメリットがあります。

### 今回は焼きかぼちゃ



- 材料
- かぼちゃ 適量
  - オイル 少々
  - 塩こしょう 適量

- 1・5mm前後の厚さに切る
- 2・フライパンにオイルを熱し弱火でゆっくり焼き塩こしょうを
- 3・すっと爪楊枝がささればOK!

味見をしながら作ります。出来上がる前になくならないようにね