

しまたに 健康倶楽部(季節号)

平成29年 1月
第27巻 冬号



医療法人信英会 島谷病院, 721-0955, 福山市新涯町2-5-8, 電話 084-953-5511
ホームページ <http://kaiinhp.fmed.jp/shimatani/>
メール shimatani@fmed.jp

冬号 トピックス

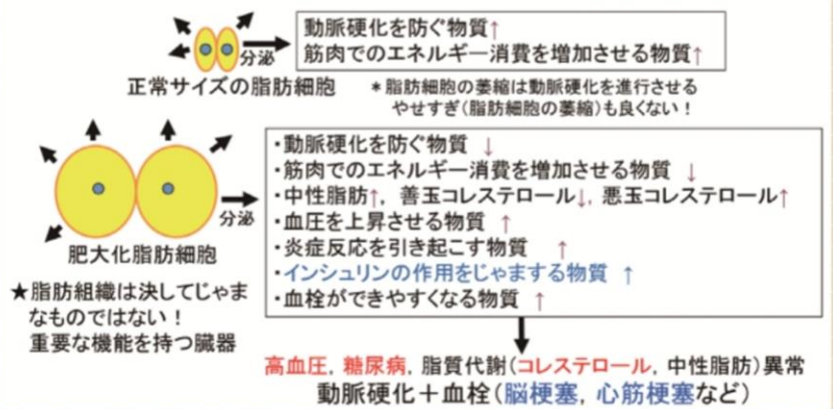
- 1 自分にとって適正な体重(体脂肪量)とは?
- 2 今年こそはゼツタイに瘦せたい方へ
管理栄養士 平野 聡



自分にとって適正な体重(体脂肪量)とは?

最近では心筋梗塞や脳梗塞といった動脈硬化性疾患と肥満との関係が重視されており、これをメタボリックシンドロームと呼んでいます。この場合の肥満は単純に体脂肪量の増加ではなく、脂肪細胞のサイズの増加(肥大化)というものが問題となります。図のように正常サイズの脂肪細胞は動脈硬化を防ぐような物質を血中に分泌しますが、これが肥大化してくると動脈硬化を進行させるような物質をどんどんと血中に分泌していきます。ところで、脂肪細胞の数というのは個人個人で非常にばらつきがあり、多い人もいれば、少ない人もいて、その数は変化しません。つまり体脂肪量の増加とは脂肪細胞が極端に肥大化した結果なのです。

肥満(脂肪細胞の肥大)と動脈硬化との関係



もともと脂肪細胞数が少ない人では体脂肪量が少なめでも、脂肪細胞が肥大化していることがあります。この場合には血糖やコレステロール、血圧が高くなり、動脈硬化が進行し心筋梗塞や脳梗塞になりやすい状態になっています。もともと脂肪細胞数が多い人では見た目には太っていても、脂肪細胞の肥大化が起こっておらず健康体の人もいます。むしろ少し太めでないと健康を維持できない人さえいます。

ここまで、「メタボリックシンドローム(内科的肥満)の本質は体脂肪量ではなく脂肪細胞の肥大化である。」ということの説明してきましたが、それを判断するにはどうしたらよいのでしょうか。まず検診や病院で血糖、コレステロール、血圧などの検査をしたら、そのデータにその時の体重も記録しておいてください。そして、体重の増加とともにこれらのデータが悪化していれば、たとえ標準体重で体脂肪量が正常範囲内であってもメタボリックシンドロームが疑われます。体重の低下とともにこれらのデータが改善してくれば、適正体重に近づいてきたということになります。このように血液検査データの変化と体重の変化を比較することで、自分に適正な体重がわかってきますので、是非やってみてください。

— 基本理念 —

『患者様と共に悩み、そして
共に歩み続ける病院』



— 基本方針 —

1. 説明と同意の原則に基づき、納得のできる医療を提供します。
2. チーム医療を行い、安全な医療、快適な医療環境を提供します
3. 研鑽を怠らない、変わる自分を目指します。
4. 健全な経営、開かれた経営を行い、地域・社会に貢献します。

ホームページ



～今年こそはゼッタイに痩せたい方へ～ 管理栄養士 平野 聡

年末年始は何かと人と集まり食事をする機会がおおいもの。私も職場の忘年会や近所の新年会でついつい食べ過ぎてお腹まわりが気になるどころです。新年も始まり今年こそ痩せたいと考えている方も少なくないのではないのでしょうか。

ダイエットをするには何を食べるかだけでなく、食事内容や体重の記録を手帳等に記録し、定期的に何が太る原因なのかを考えることが重要です。

今回は痩せたいけどやはり脂っこいものが食べたいという方にオススメのレシピを載せています。最後に今年も1年間よろしくお願ひ致します。

◎ 豚の角煮風 厚揚げの肉巻き ◎

- | | |
|-----------|------|
| ・豚バラ スライス | 4枚 |
| ・厚揚げ | 1枚 |
| ・サラダ油 | 少々 |
| ・砂糖 | 大匙1杯 |
| ・濃口しょうゆ | 大匙1杯 |
| ・お酒 | 大匙1杯 |



1. 厚揚げを適当な大きさに切り豚バラスライスを巻きます。
2. 熱したフライパンにサラダ油をひき、1で作った油揚げの巻き終わり側から焼きます。
3. フライパンの油をふき取り、調味料を混ぜたもので照り焼きにします。
4. 盛り付けて完成です。(ねぎと煮卵はお好みで。)



一口メモ

豚バラ肉の角煮と比較してエネルギー量は半分程度になります。

さらに脂を減らしたい方は豚バラではなく豚ロースのスライスを使用することをオススメします。

編集後記 ちょっとひと息

皆さま、新年あけましておめでとうございます。

早いもので、しまたに健康倶楽部(季節号)も発刊から7年が経ちました。ご愛読いただいている皆さま方、またたくさんの方々のご協力のもと、ここまで発行することができ、本当にありがとうございます。

さて過ぎた平成28年ですが、皆さまはどんな年だったのでしょうか? 2016の漢字ではありませんが、ニュース的には熊本の大地震やアメリカ次期大統領のトランプ氏、SMAPの解散など、とても「驚」という字の年でした。個人的には「定」を目標にした年でしたが、実際は富士山への再登頂やフルマラソンへの初挑戦など結局、「挑」という年となってしまいました。フルマラソンは「敗」となりましたが、それはまたの「標」にしようかなと思っています。さあ今年も始まります。2017は「逢」でがんばろうと思います!

長々と拙い編集後記となりましたが、本年もしまたに健康倶楽部(季節号)をどうぞよろしくお願ひ致します。

平成29年が皆さま、一人ひ酉(ひとり)の幸せを感じる酉年となりますように!

編集担当: S

— 患者様の権利 —

1. 良質で適切な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医療について十分な説明を受け、ご自身で選択する権利があります。
3. 個人情報にかかるプライバシーは守られる権利があります。
4. 他の医師の意見(セカンドオピニオン)を求める権利を尊重します。

医療法人信英会 島谷病院

721-0955 福山市新湍町2-5-8

電話番号: 084-953-5511

FAX 番号: 084-953-7304

電子メール: shimatani@fmed.jp

