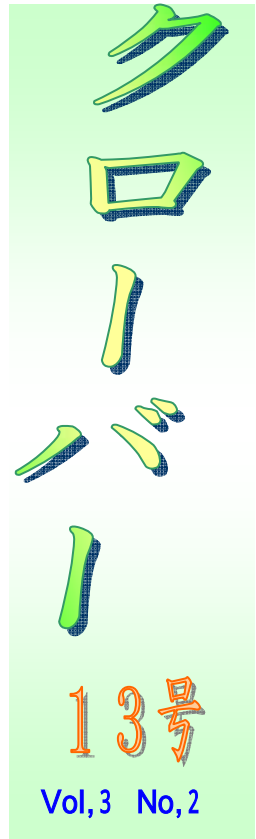


Dr. くどいのよくわかるミニ・レクチャー No.12



内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）

防ごう、避けよう！！ 『死の四重奏』

最近、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）ということが盛んにいわれるようになりました。内臓の周囲に脂肪が蓄積すると血圧、血糖値、中性脂肪が高くなり、脳梗塞や心筋梗塞を発症する率が高まります。そのため肥満、高脂血症、高血圧、糖尿病の4疾患が重なると『死の四重奏』などと、おぞましい名前と呼ばれてしまうのです。

我々医師は次のようにして、この症候群にあてはまるかを決めています。

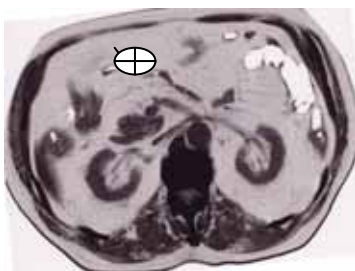
ウエスト：男性 85 センチ以上、女性 90 センチ以上の場合（立った状態で軽く呼吸してへその高さで測定する）

中性脂肪：血液検査で中性脂肪（TG）150 以上、または善玉（HDL）コレステロール 40 未満（単位 mg/100mL）

血圧：上の血圧（最大血圧）130 以上、または下の血圧（最小血圧）85 以上（単位 mmHg）

血糖値（BS）：食事をしないで測定して 110 以上（単位 mg/100mL）

に加えて、 ~ の2つ以上があてはまると内臓脂肪症候群と診断されます。受診された時、必ず血圧を測り、診察時にさし上げた検査コピーで（中性脂肪 TG）と（血糖値 BS）をみて見てください。内臓脂肪は、お腹のCTを撮影するとはっきりととらえられます。下の腹部CTで⊕印のついた白い部位が問題の内臓脂肪です。 印の皮下脂肪とは明らかに違いますね。簡単に内臓脂肪を測定するためには、できれば衣替えのたびに、ウエストを測定することをお勧めします。 ~ の4点に気をつけてチェックし、異常であれば早めの治療をしていけば、健康で長生きできます。



左図は内臓脂肪（⊕）が多く皮下脂肪（☆）の少ない方。右図はその反対の肥満体の方。



発行元・・・くどいちあき脳神経外科クリニック
〒一四三〇〇一六 東京都大田区大森北二 四十
Tel・〇三 五七六七 〇二二六 Fax・〇三 五七六七 〇三二七
http://www.kudohchiaki.com/

森のアートミツエ

「フェルトのミニマット作り」



フェルトという素材は、はさみで自由に切ったものがほつれる事がなく、手触りが良く暖かみがあるので、とても使いやすい素材です。今回のミニマット作りでは、普通の無接着タイプのフェルトとアイロンで接着できるタイプのフェルトの二種類を使って作りしました。一番下のマットの部分は普通の無接着タイプのフェルトを使い、その上に正方形に切った接着タイプのフェルトを並べて行きます。作品作りでは、マットの上に色とりどりのフェルトのピースを並べて行きます。この工程が、製作のすべてになりますので、参加して下さっている方々が、思い思い好きなように並べるのをスタッフが少しだけお手伝いするようなかたちで作って頂きました。製作している中から、初めの四角形そのままではなく、小さな円の形や、三角形、不定形などにフェルトを切るなど、皆さんそれぞれに様々な工夫を自然にして下さったので、とても楽しいものが出来たと思います。色についても、なるべく明るい元気な色を組み合わせる事が出来るように気をつけたこともあり、色の組み合わせる楽しさも感じて頂けたのではないでしょう。最後に当てる布をして、並べたフェルトが動かないように気を付けながら、スタッフが丁寧にアイロンをかけて完成です。出来上がったミニマットは洗濯も出来る為、普段に使って頂ける物なので、御自宅に持って帰ってまた使って頂けたらと思います。

藤井

私のコレクション



こんにちは！皆さんは、何かコレクションしている物がありますか？
私は、スヌーピーが大好きで長年集め続けてます。もう、300点以上集まりました。憎めないズル賢さと愛嬌たっぷりのかわいらしさが、魅力的でコレクターになってしまいました。スヌーピーは1950年に誕生しました。今年で55歳ですね。ですから、スヌーピーコレクターは、たくさんいます。物にもよりますが、かなり高価なものもあります。私は残念ながら、高価な代物は持ってませんが…。いずれ、手に入れたいと思ってます！何か、コレクションしてる方、スヌーピー好きの方、是非、情報交換しましょう！！

<中河>



香りを楽しむア～ロマン!

精油の名前は、この木が最初に栽培されたイタリアのベルガモ地方が由来となっています。

オレンジの香りをさっぱりと大人にしたような感じの香りで、アールグレイティーの香りつけに使われているといえ、ピンとくるのではないのでしょうか?! 心と体の解毒におすすめの、

親しみやすい1本です(^^)

【科名】ミカン科【抽出部分】果皮

【作用】心：抗うつ(多くの精油の中で最も高いといわれています)・高揚。不安や緊張、怒り、悲観的な感情を抑えリラックスの状態に導いてくれます。そして気持ちのしこりをはらい

(=リセットをする) 立て直し、前に進む手助けをしてくれます。体：強壮(神経系)・消化促進・解毒・利尿。緊張による頭痛、食欲不振、

No.12 “ベルガモットオイル”

膀胱炎などにも有効とされています。

肌：消毒・消臭。脂性肌や、にきび肌。又、汗や足の匂いをおさえるのにも有効です。

ボディスプレーを作り使うと便利ですよ

作り方(一例): 30mlのスプレー容器に無水エタノールを5ml入れる。ベルガモット2滴、ラベンダー2滴、ペパーミント1滴を入れよく振る。精製水を25ml入れよく振って完成。高温多湿を避け、使用時には必ず振る。

【注意事項】使用量により紫外線に注意。

下の写真がベルガモットの果実です。安藤



投稿



花のよここ

花の生命力は素晴らしいです

雨にも負けず風にも雪にも嵐にも

耐えて

耐えて

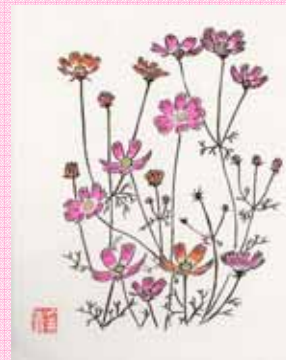
次の年には必ず

美しい姿を私達に見せてくれる

そんな力強さはなかなか難しいことですが...

毎年私と花巡りをしてくれる

主人には感謝です



滝瀬 静枝

工藤先生へ

先生が父の往診にいらして下さるようになって三年余り...

当初、父は納得していたと思っておりました。

そうではなかった様で先生には不快な思いをなされた事もあったのではないのでしょうか。

でも先生のお心に触れるにつれ、往診に来て下さるのを楽しみにするようになりました。お蔭様で数回の危機も脱してまいりました。

そして私共もどんなにか先生の存在が大きな心の支えになったことでしょうか。本当に有難うございました。今、多くの患者さんとそのご家族の方々が先生を頼りに頑張っておられることでしょうか。

先生 もう少しご自分の健康のことも考えて下さいね!

平成十七年三月二十五日 鳴嶋 千鶴子

院長コラム 12号

攻める医療と支える医療

最近の医療は救急医療、高次先端医療など、どの面を見ても欧米に引けをとらなくなっています。私の専門とする脳神経外科なども少し勉強を怠ると何のことだかわからなくなるほどの速さの進歩です。

私の医者としてのデビューは、錦港湾の対岸に桜島を抱く、鹿児島市立病院脳疾患救命救急センターでした。毎日救急車で、脳出血や脳梗塞、頭部外傷の患者さんが運ばれてくるころでした。指導医のもとに一晚で三件のくも膜下出血の手術をしたこともありました。今思つくとTVでみるERのような感じでした。イギリスに留学中には、重症パーキンソン病を手術で治すために、中絶胎児の脳の一部をパーキンソン病の患者さんに移植する外科治療に携わっていました。当時、世界でも覇を競っていた英国の移植チームであり、日本では技術的にも倫理的にも不可能な最先端の高次先端医療でした。手術前に救急車で運ばれた患者さんが、この移植手術を受けた翌年には、エディンバラからパーミンガムまでの七時間の道のりを、自分で車を運転して再来受診に来たのには感動しました。そして私は今、脳神経外科的にみた医療の水先案内として、医学的なアドバイスや高齢者の在宅医療、心のケア外来にシフトを置いた医療をしています。今まで手術に重きを置いて治療した患者さんが三ヶ月を限度として転院していった後の患者さんの状態を見ています。当時と正反対の世界を見ているようです。以前「がんばらない」という名の本をお書きになられた鎌田實先生（元諏訪中央病院長）が、「攻める医療と支える医療のバランスが大切である」とおっしゃられたことがあります。先生が意味された「支える医療」とは、その人のもつ人生観にあった医療を医者が示すことであつたと記憶しています。わたしはこれにもう一つ、最先端の反対に位置する医療も、非常に深い意味のある医療であると実感しています。

ハーブティー

フェネルは利尿作用で余分な水分を排出、便秘解消しておなかにたまった

ガスを出し、食欲もおさえる、ダイエット効果のあるお茶です。少しスパイシーで甘みもあります。3年間で5キロ太った私は、健康的な体にやさしいダイエットでまず3キロ減を目標に飲み始めました。劇的な効果はまだないけれど、年末にはすっきりとした私をお見せできますように。なお妊娠中の方は子宮を刺激するといわれているので、大量に飲まないでくださいね。

鈴木

スタッフ紹介



メガネをかけていますが、とても気さくでのんびり屋さんですので
よろしくお願ひ致します。

小宮山



初めまして！
皆様に、笑顔と安らぎを
与えられるように頑張りたいと思います(^-^)
宜しくお願ひ致します。

中河



癒しのクリニックで
皆様が安らげるように
他のスタッフの方々と共にがんばります。

高山



日々、人との関わり合い
を大切にしていきたいと思っております。皆様に
愛されるスタッフに早く
なれるようにがんばって
まいります。これから、
よろしくお願ひ致します。

林下



来院患者様もスタッフも
日々の生活がより楽しく
なるよう、クリニックの
窓口の一員として、がんばります。お困りの事がありましたら、いつでも
声をかけて下さい。

砂川