

岡谷市民病院の医療現場から、市民に役立つ関連情報を定期的にお送りします

# 大きな病気は未然に防ぐ! メタボリック症候群は事前のサイン



Hospital  
**ほすびた  
ルポ 23**  
Reportage

「メタボリック症候群」。みなさんも一度は耳にしたことがありますよね？メタボリック症候群は病気ではなく、大きな病気にかかりやすくなっている状態のサインです。今回は糖尿病・内分泌代謝内科の倉石医師にお話をうかがいます。

## ―岡谷市民病院に着任しての感想は。

雰囲気が良いと明るい病院だと感じています。スタッフのみなさんも話しやすいと、他科の先生や看護師などとも連携がとりやすく、診療のしやすさを感じています。

## ―糖尿病・内分泌代謝内科ではどのような疾患を診ているのでしょうか。

糖尿病以外にも、ホルモンに関わる疾患を扱うことが多いですね。ホルモンは体の代謝を調整しているもので、ホルモンの出方や働き方に不調がおこり、代謝に異常が出る疾患などを診ています。いちばん多く診ているのは糖尿病ですけれども、糖尿病も血糖値を調整するためのインスリンというホルモンが減ったり、働きが悪くなるという疾患です。

## ―糖尿病にかかるリスクが高いのはどのような人でしょうか。

糖尿病にもⅠ型、Ⅱ型など種類があり、原因もさまざまなので一概には言えません。一般的に「生活習慣病」といわれるタイプの糖尿病は「Ⅱ型糖尿病」

なのですが、こちらの発症要因のひとつに生活習慣の乱れがあげられます。今回のテーマである「メタボリック症候群」の人は、糖尿病を発症する可能性が高いといわれています。

## ―メタボリック症候群とは。

メタボリック症候群は内臓肥満と高血圧、高血糖、脂質異常などの状態が重なっている状態のことを指し、この状態の人は、糖尿病だけでなく心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病のリスクが高いといわれています。現在、特定健診の対象となっている40歳から74歳の人のうち、男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリック症候群の



該当者もしくは予備軍と考えられています。

## ―治療法はあるのでしょうか。

メタボリック症候群は病気ではないので、治療というより予防や状態の改善を図ることが大切です。自分で意識して、食事や運動などの生活習慣を見直していけば、十分に改善を図ることができるものです。メタボリック症候群に限らず、疾病の早期発見、早期治療は重要ですので、健診などを積極的に受けるのも良いと思います。

## ―今後、どのような医療を提供していきたいとお考えですか。

患者さん自身にも疾患のことをよく理解してもらいながら、患者さんの治療の手助けをしていきたいと思っています。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-8000

## 糖尿病・内分泌代謝内科 倉石 貴文 医師

信州大学医学部卒。信州大学医学部附属病院などを経て、平成31年4月に岡谷市民病院に着任。糖尿病・内分泌代謝内科。一昨年、後期研修医として岡谷市民病院で学び、今年4月に再度岡谷市民病院へ。休日は自転車で出かけ、ショッピングなどを楽しんでリフレッシュしている。

# 第8回 岡谷市民病院「病院祭」

令和と共に ～愛され信頼される病院へ～

10月12日(土) 午前9時30分～午後2時

場所：岡谷市民病院 ※特別講演会は午後1時～2時30分



- 《オープニングセレモニー》太鼓の演奏
- 医師による寸劇
- 脳神経内科 立花医師による講演会
- 合唱団によるコンサート
- 抹茶コーナー
- ちびっこドクター・ちびっこナースに変身



- 内視鏡・腹腔鏡・電気メス体験
- ポンプ車乗車体験
- リハビリ体験
- 手洗い体験
- 応急手当普及啓発車の展示
- 骨密度無料測定
- 血糖値測定



そのほか、物販などイベント盛りだくさん!



## 特別講演会「食育(食べ方のホント) ～健康の知恵、食品の知恵～」

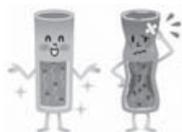
講師：鈴木 章生さん(服部学園 教授)

時間…午後1時～2時30分  
場所…3階 大会議室

【講師プロフィール】

1968年 学校法人服部学園服部栄養専門学校卒業。管理栄養士・栄養士・調理師・製菓衛生師の資格を持つ。現在、服部学園で栄養学の教授を務める傍ら、食のプロフェッショナルとして、執筆をはじめ、テレビ、ラジオなどのコメンテーターとしても活躍中。

### 岡谷市民病院 健康教室



今より健康になるために **血管のメンテナンス**していますか？

～血管に何が良くて、何が悪いかわかりますか？～

みなさんお誘い合わせのうえ、ご来場ください!

日時…10月4日(金)

午後1時～3時(受付:正午～)

場所…岡谷市民病院 3階 大会議室

※必要な人は筆記用具をご持参ください。

参加無料  
申込み不要

#### 内容

- 「生活習慣病とは？生活習慣病が及ぼす血管への影響」  
講師：循環器内科 佐藤 俊夫 医師
- 「病気になりにくい若々しい血管をつくる理想の一日」 講師：看護師



問合せ●岡谷市民病院 ☎23-8000 (庶務課)