ドクター Dr.が語る病気あれこれ

健康クリニック
医局　武生　英一郎

④ 動脈硬化

動脈硬化のリスクは30代から

頸動脈エコーで動脈硬化を早期発見

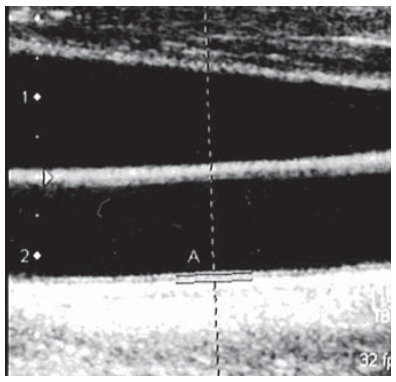
目先の利益や便利さを追求する現代社会は、残業や深夜業務による不規則な生活リズムや、ただ腹を満たすためだけの肉・揚げ物中心の食生活、車社会による運動不足などを通じて、肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病の患者をどんどん増やしています。

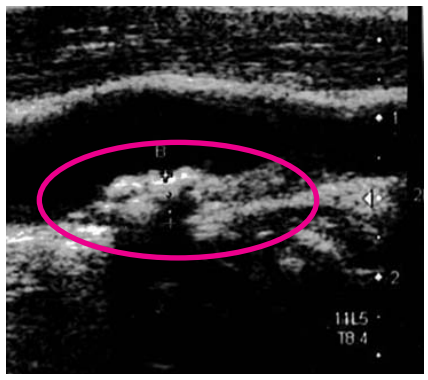
肥満は、高血圧・高脂血症・糖尿病すべての原因となり、これらの病気が合わさるほど、動脈硬化のリスクが高まります。健診の現場でも、三十代にしてすでに肥満および高脂血症や糖尿病を抱えている人が増えています。とくに糖尿病は、軽い段階で生活習慣を見直しすれば、薬を飲まずに済むにもかかわらず、放置して数年後に重症の糖尿病となり、あわてて病院に行く人も少なくありません。彼らの言い訳で多いのは、「仕事が忙しい」「痛くもかゆくもないから放っていた」です。

当クリニックでは、痛くもかゆくもない人に、いかに意識改革をしていただくか、ということで、糖尿病予備軍の方には、血液でわかる精密検査と頸動脈エコー検査をすすめています。まず、血液検査により、①将来、糖尿病になりやすい状態かどうか、②食事と運動のどちらに重点をおけばよいか、が分かります。また、頸動脈エコー検査は、超音波で頸動脈の壁にコブ（プラーク）ができているかを診る検査です。

プラークは動脈硬化の所見で、これがあると心筋梗塞のリスクが高まります。自分の動脈硬化の程度を目で見ることで、生活改善に取り組んでいただくきっかけづくりにしています。

頸動脈エコー検査は、それこそ〝痛くもかゆくもない〟検査ですので、心当たりのある方は一度検査を受けられてはいかがでしょうか。


正常血管


動脈硬化のプラークがある血管

食の話

⑨ カロリー表示

カロリーゼロは5kcal未満

商品表示を意識して見よう

暑い夏も過ぎ、スポーツの秋になりました。運動会やスポーツ大会で汗をかいた後、スポーツドリンクなどの清涼飲料水を飲むことを意味するのでしょうか。よく目にされる清涼飲料水を例に説明します。

健康増進法の栄養表示基準におけるエネルギー表示は、たんぱく質、脂質、炭水化物に決められた係数を乗じたものの総和と定義されており、単位は〝キロカロリー（kcal）〟です。そして「カロリーオフ」は、食品百グラム（飲料では百ミリリットル）あたりのエネルギーが四十キロカロリー（飲料では二十キロカロリー）以下のものを指し、「カロリーゼロ」は五キロカロリー未満のものを指します。この基準を満たさないと「オフ」、「ゼロ」などの強調表示をすることができません。

それでは、どのようにしてカロリーを下げているのでしょうか。一般的な清涼飲料水には、甘味を増すために砂糖、ブドウ糖、果糖などの糖類が使われています。

この糖類は炭水化物に分類されるので、その量に比例してカロリーも増えています。一方、カロリーオフやカロリーゼロの清涼飲料水には、この糖類の代わりにスクラロースやアセスルファムカリウムなどの人工甘味料が使われています。人工甘味料は、エネルギーとして利用することが難しい難消化性糖質といわれ、エネルギーの算出係数がゼロとなっています。このため、人工甘味料を使用した清涼飲料水はカロリーが低くなるのです。

強調表示には「低い」、「含まない」以外に、「高カルシウム」、「ビタミンC含有」など「高い」、「含む」という表示もあります。このように商品の表示にはさまざまな情報が記載されていますので、それらを意識しながら表示を見ていただきたいと思います。

（分析三課　岩木　一栄）

「カロリーオフ」の栄養成分表示

栄養成分表示	100mLあたり
エネルギー	19kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	4.7g
ナトリウム	34mg

原材料名：デキストリン、甘味料（スクラロース、アセスルファムカリウム）、ビタミンC

みんなの助っ人！ 環境カウンセラー

65 新名（しんめい） 俊夫（としお）

【登録年度】
平成十二年度・市民部門
【専門分野】水質、環境教育、自然観察（植物、鳥、水生生物、昆虫、星空等）
【活動エリア】
広島県内全域

野鳥を中心に自然観察

所属団体から本も出版

観察会の出発前に講義をする新名さん

大学で不定形耐火物の原料であるアルミナセメントの水和鉱物について研究する傍ら、土日祝日を中心に自然観察の講師を務める新名さんに、これまでの取り組みや環境カウンセラーとしての思いについて語ってもらった。

◆これまでの活動について

もともと鉱物学が専門で、現在も研究生として広島大学に通い、研究を続けています。その登下校時に道筋の野鳥観察をしたり、「東広島の野鳥と自然に親しむ会」の会長として、主催行事の運営や講座の講師を担っています。また、月に1～2回は幼稚園や小学校、その他の団体からの依頼で、野鳥や自然についての講義や観察指導をしています。

◆カウンセラーになったきっかけ

就職に伴い、広島市内から自然豊かな賀茂台地に移り住みました。そこは、初夏にはホタルが飛び交い、一年中たくさんの野鳥が見られるすばらしい自然環境でした。40代始め、突然の病気をきっかけに野鳥の観察を続けるようになり、自然環境やその変化に強い関心を持つようになりました。退職後、何か世の中の役に立ちたいと思い、それには資格があればさらに良いかなと思ったこと、また自然環境のことをもっと勉強したいと思ったので、環境カウンセラーに挑戦しました。

◆これから住民と一緒に取り組みたいこと

環境整備と称して公園や景観の整備が行われていますが、逆に環境破壊となっている場合が多々見受けられます。少し工夫することで、環境への影響を小さくできます。そのような助言をしていきたいと思います。

15年以上自然観察指導を続け、「野鳥観察の楽しみ」という本も出版している新名さん。今後も、地域の子どもたちとの自然観察活動に期待したい。

◇　◇

環境カウンセラーへの問い合わせは、環境カウンセラーひろしま事務局【環保協】(082) 293-1512・担当住田）まで

人間ドックオプション検査　元気で長生きするための新しいドック（お申し込みはお早めに！）

アンチエイジングドック
フリーラジカル（活性酸素）をはじめ、血管年齢、ホルモン年齢、骨年齢、体力年齢、肺年齢、認知症の有無、腎能力を総合的に把握し、いつまでも若さを保つ、老化予防の知恵をアドバイス。
料金：５２，５００円

動脈硬化ドック
動脈硬化に焦点を当てた働き盛りの方へのオプション。
感化ストレスのマーカー、動脈硬化のマーカー、ＭＣ－ファン、頸動脈エコー検査、脈波検査を実施。
料金：２５，０００円

更年期ドック
ホルモン検査による更年期の判定、および骨粗しょう症検査を行います。
性ホルモン（ＦＳＨ、エストラジオール）超音波骨密度検査。
※対象：女性のみ
料金：７，５００円

財団法人広島県環境保健協会
健康クリニック
〒730-8631　広島市中区広瀬北町9-1
TEL 082-232-4857　FAX 082-293-2214

＊その他、会員制ＰＥＴドック、政管・健保ドック、特定健診を実施できます。詳細はお気軽にお問い合わせください。