

# 市立病院だより



内臓脂肪測定で使用する機器  
CT(X線コンピュータ断層診断装置)



『かくれ内臓脂肪』の例  
この緑色の部分が内臓脂肪です。

## お知らせ

- 4月から『内臓脂肪測定』と『メタボリック・ドック』を始めます。
- 当院では、医師確保に全力を挙げております。お知り合いに医師の方がいらっしゃいましたら、情報提供をお願いいたします。
- 『自治体病院の現状・運営』についての学習会を行いました。(H19.3.14)
- 夜間火災発生想定消防訓練を行いました。(H19.3.13)

## 発行 見附市立病院

見附市学校町2丁目13番50号 TEL62-2800 FAX61-1700

ホームページアドレス <http://www2.city.mitsuke.niigata.jp/hospital/>

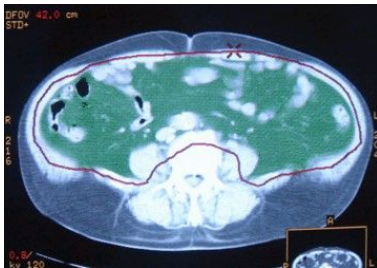
Eメールアドレス [mitsuke-hospital@city.mitsuke.niigata.jp](mailto:mitsuke-hospital@city.mitsuke.niigata.jp)

# メタボリック内臓脂肪測定について

実施日	月曜～金曜の午後1時30分～4時まで随時受付いたします。(休診日除く) (救急患者診療等によりお待ちいただく場合もございますので、ご了承ください。)
負担額	3,000円(消費税込)
申込方法(予約制)	放射線科受付窓口または電話で予約受付いたします。(放射線科直通:TEL61-1701)
結果	内臓脂肪測定結果は、翌日郵送いたします。
その他	検査前に食事をされてもかまいません。

## 内臓脂肪測定検査結果表(例)

氏名 見附 一郎



線の内側の緑の部分が内臓脂肪です。外側の黒い部分は皮下脂肪です。

### 検査結果

内臓脂肪面積	130 cm <sup>2</sup>
皮下脂肪面積	160 cm <sup>2</sup>
全体脂肪面積	290 cm <sup>2</sup>

### 判定

多い

積極的な運動と摂取カロリーの制限を考えましょう。動脈硬化の危険性が高い状態です。内科の医師にご相談ください。

### 判定基準(内臓脂肪面積)

正常	100 cm <sup>2</sup> 未満
多い	100 cm <sup>2</sup> 以上

### あなたの現在のデータ

身長	170cm
体重	80kg
理想体重	63.6kg
体格指数	27.68BMI

### 解説

内臓脂肪は皮下脂肪と異なり、高血圧、糖尿病、高脂血症を引き起こすホルモン様物質を多く分泌します。

# メタボリックドックについて

## 検査を受けるにあたって注意して頂くこと

検査日と結果説明日が別の日になります。また検査日から結果説明日までの間、5日間家庭での血圧測定を記録して頂きます。

### ① 申し込み（TEL 62-2800）内線 104

- 医事課窓口または電話で予約受付いたします。
- 検査日は毎週月曜日午前、定員2名までです。

### ② 検査日（月曜日午前）

- 朝食を食べないでお越しください。
- 新患受付窓口にて手続きと支払いをしていただきます。  
（保険証をお持ちください）
- 放射線科にて体脂肪CTを測定します。
- 生理検査室で身体測定と心電図・動脈硬化検査をします。
- 内科処置室にて採血と貸し出し用の血圧計の説明があり、記録用紙をもらい、次回説明日の予約を取らせて頂きます。

### ③ 結果説明日（検査日翌週以降の月曜日午後）

- 内科受付にお越しください。
- 貸し出ししました血圧計と記録用紙をお渡してください。
- 検査結果について医師から説明させていただきます。
- 医師からのアドバイス等聞いて頂いて当日終了となります。
- 当日の支払いはございません。
- 正式な報告書は後日郵送させていただきます。

**自己負担額は、9,000円です。**

## 検査項目

- 身体測定（身長・体重・腹囲・体脂肪）
- 日常血圧の測定記録
- 体脂肪CT
- 血圧脈波検査 ・ 心電図検査
- 血液検査（LDL コレステロール・中性脂肪・HDL-コレステロール・遊離脂肪酸 ・高感度CRP・尿酸・空腹時血糖・ヘモグロビンA1c・インスリン・尿蛋白・糖定性）
- 特殊血液検査（アディポネクチン）

## 『食から改善!』

管理栄養士 阿部春奈

市立病院においてのメタボリックシンドロームの方への指導内容をご紹介します。

メタボリックシンドロームの解決は、内臓脂肪の蓄積を予防・解消することです。このカギは、毎日の生活を工夫・改善することです。

当院で指導を受ける方のほとんどが過体重の状態にあります。まず体重を適正に保つこと。そのために『3食均等に食べる』『時間を決めて規則正しく食べる』、ということがポイントです。特に朝食を抜くことは厳禁です。朝食を食べることで食事のリズムがつけられますが、この基本的な生活習慣が皆さん意外と難しいようです。時間

が不規則になるようなら(特に夕飯に偏る方が多いようです)、寝る3時間前には食事を終えること。もしそこまで時間が空けられないのであれば、夕食は軽めにするなどの工夫が必要です。

食事の内容としては①主食(ごはん、パン、麺類)②主菜(肉、魚、卵、大豆・大豆製品)③副菜(野菜・きのこ・海藻類)を毎食そろえることです。ここで特に注意していただきたいのは、②の『主菜』です。主菜はどうしても油っぽくなりがちですが、動物性脂肪がたつぷりのお肉、油っこい料理は控えましょう。血圧が高い人は塩分にも注意が必要です。積極的に食べたいのは、あじ、かつお、いわしなどの青魚です。血液をサラサラにし、動脈硬化の予防に役立つEPAやDHAも

豊富です。また悪玉コレステロールを減らす大豆食品やオリーブオイルなどの植物性脂肪もよいでしょう。次いで③の『副菜』ですが、こちらは毎食意識して食べるようにしましょう。これらの食品には血圧を下げるカリウム、血中脂質を下げる食物繊維が豊富に含まれています。またカロリーが低く、よく噛むことにより満腹感を与えますので、たくさん食べてお腹を満足させる事がおすすです。

最後に①の『主食』ですが、おすすめは“ごはん”です。パンは製造過程にもたつぷりと油を使っていますので、パンを食べるときにバターやマーガリンをぬるのは油に油をぬっているようなものです。また麺類もソースや具に油を使う頻度が高いと思いますので、やはり油も

塩分も入っていない“ごはん”がおすすりめです。

上記のように①②③について、自分が出来るところから工夫・改善していくことが内臓脂肪の減少に役立ちます。

【おいしくて簡単♪

ヘルシー主菜の紹介】

### ■豆腐ハンバーグ

ハンバーグは材料を少し豆腐に変えるだけでヘルシー料理に早変わり！

しっかりと焼いてから冷凍すれば保存もできます。

＜材料＞(二人分)

- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・豚ももひき肉 60g
- ・タマネギ 50g
- ・生しいたけ 1枚



＜作り方＞

1. 豆腐を水切りしておく
2. タマネギ、しいたけ、大葉をみじん切りにする
3. ボールでひき肉をよくこね、豆腐と卵、調味料をいれてよく混ぜる
4. 形を整え、油をひいたフライパンで焼く。

・大葉 2枚

・卵 1個

・パン粉 大さじ1

・しょうゆ 小さじ1

・塩 小さじ1/5

・コショウ 少々

### ■鮭のホイル焼き

メタボリックシンドロームの大敵「油」を使わず、野菜もたっぷり取れる簡単レシピです。

＜材料＞(一人分)

・生鮭 1切れ

・タマネギ 1/4個

・ピーマン 1/2個

・にんじん 1/6本

・しいたけ 1枚

・えのき 1/4束

・酒 大さじ1/2

・塩コショウ 少々

・レモン 1/6切れ



＜作り方＞

1. タマネギは薄切り、ピーマン、にんじん、しいたけを細切り、えのきは根元を切り落とす
2. アルミホイルに鮭をおき、その上に野菜を乗せる
3. 塩コショウを軽く振り、酒をかけて空気がもれないように包む。
4. オーブントースターで15分ほど焼く
5. レモンを添えて出来上がり！

# メタボリックシンドロームとは？

分かりやすく言うと、「内臓脂肪の蓄積」。つまりたつぷり脂肪が蓄えられた、ポコンとでたお腹。これに加えて、「高脂血症」「高血圧」「高血糖」などの生活習慣病のうち、2つ以上を併せ持つことを『メタボリックシンドローム』と呼び、治療の対象として考えられるようになってきました。

メタボリックは『代謝の』と言う意味です。ちなみにシンドロームは『疾患、症候群』という意味です。で、メタボリックシンドロームは『代謝性疾患』と言えます。



皮下脂肪型肥満

内臓脂肪

皮下脂肪



内臓脂肪型肥満

【肥満の2タイプ】

広報委員

手術・中央材料室 渡辺佐紀子

看護部 小林きよ美

看護部 河村しず子

リハビリテーション科 朝妻千寿賀

薬剤科 樋山道代

事務部 斉藤 満

編集後記

この冬は、ついに冬將軍到来せず、と思ったところ、3月になって寒波が襲い、なにかおかしな冬でした。

春が来ました。出会いと別れの季節です。新たな一歩を踏み出しましょう。

ご意見、ご要望等ございましたら電話、またはメールでお聞かせください。（表紙の電話番号とメールアドレス参照）