



4月の花 ネモフィラ

和名をルリカラクサ（瑠璃唐草）と呼ばれ、10～20cmほどの草丈に、2cm前後の青や水色の可憐な花々が咲きます。日照が多く、冷涼な気候を好み、比較的寒さに強く、丈夫な草花です。

とうめい news 2024.4.1 Vol.272

〒243-0034 厚木市船子237  
TEL. 046-229-3377  
発行者:河野 昌史  
編集責任者:佐藤 賢治  
印刷:(有)タイム21

ホームページアドレス <http://www.tomei.or.jp/clinic/>

2024年度、新しい年度が動き始めます。

総合診療科:  
野村 直樹

TOPICS

本年は年頭より衝撃的な大きな自然災害、そして人的災害が起きました。

能登半島を中心とした石川県、北陸地方には甚大な被害があり、多くの方がお亡くなりになりました。心よりご冥福をお祈りするとともに月並みな表現ですが早い復興をお祈りいたします。当法人としても中期的、長期的にも支援をしていきたいと思っております。

さて私はとうめい厚木クリニックで総合診療科を受けています。初診の患者様を拝見させていただくとともに多くの生活習慣病の方を診療させていただいています。その中で是非皆さんに知っていただきたいことを書かせていただきます。

○恐ろしい病気は症状がない(これがとても厄介なのです)

多くの方が「がん」で亡くなっています。超高齢化もあり2～3人に一人が「がん」になるとも言われています。ただ「がん」が発生する臓器には例外なく痛みの神経がありません。つまり治すことができる「がん」、早期の「がん」は症状が全くないのです。「がん」が原因で症状が出た時にはまず間違いなく進行した「がん」であるを知ってください。だからがん検診が重要なのです。

また、多くの方が脳卒中、心筋梗塞で亡くなっています。その多くは動脈硬化が原因であり、その動脈硬化の原因が糖尿病、高コレステロール血症や高中性脂肪血症、高血圧、肥満といったよく言われる生活習慣病です。この生活習慣病も症状がありませんし、動脈硬化もこれまた症状がありません。動脈硬化とは例えると古くなったビニールホースみたいなものです。もろくなりひびも入ります。ひびが破綻し水が噴き出すか、またはホースが詰まって初めてトラブルが起こるのです。動脈も同じです。健診などで数値が異常であるならば症状がなくても、重大な病気であると認識してください。

○人は年を取るだけで太ってくる(これもとても厄介なのです)

人は一日中寝ていても1000～1600kcalのエネルギーが

出ていきます。それを基礎代謝といいます(別表)。それを補うために「人は飯を食う」といってもいいと思います。ただこの基礎代謝は年齢と共に減っていきます。出ていくカロリーが年と共に減るのです。そのために同じような食生活をしていては年齢と共にカロリー摂取過剰となります。必ず太っていきます。これを知ってください。ただ基礎代謝は筋肉量に大きく関係していると言われております。筋肉を落とさなければ基礎代謝は高い数値のまま維持されます。有酸素運動も重視されておりましたが今は筋力トレーニングです。スクワットです。当然食べる方の管理も重要になります。

多くの患者様を拝見していますが体重が増加するとほぼすべての生活習慣病が悪化します。血液検査を見るだけで体重の増減がほぼわかります。体重の1～2kgの変化でも結果に影響するようです。

最後に、年を取るほどに健康を保つためには努力が必要であるというお話でした。ただやるかやらないか、いつまでやるのかは皆さんにお任せします。

健康を保ちたいならば参考としていただきたいと思っております。

年齢(歳)	男性		女性	
	基礎代謝基準値(kcal/kg/日)	基礎代謝(kcal/日)	基礎代謝基準値(kcal/kg/日)	基礎代謝(kcal/日)
1～2	61.0	700	59.7	700
3～5	54.8	900	52.2	860
6～8	44.3	1090	41.9	1000
9～11	37.4	1290	34.8	1180
12～14	31.0	1480	29.6	1340
15～17	27.0	1610	25.3	1300
18～29	24.0	1550	23.6	1210
30～49	22.3	1500	21.7	1170
50～69	21.5	1350	20.7	1110
70以上	21.5	1220	20.7	1010

基礎代謝量は体温によって変化し、たとえば体温35度と36度の場合ですと、35度のほうが基礎代謝量が少なくなります。逆に体温が上がると基礎代謝量は多くなります。