

～喜ばれ、信頼される病院であること～ 医療法人 郁慈会 服部記念病院



ビールやパン、お菓子をはじめ、数多くの食品に『低糖質』『糖質ゼロ』の商品が登場して、**炭水化物抜きダイエット**や**糖質制限**という言葉聞いたことがある方も多いと思います。

**糖質制限**ダイエットとは、もともとは肥満や糖尿病の治療法として始まりました。

**糖質制限**をして見事減量に成功して喜ぶ方もいますが、一方で挫折してリバウンドしたり、逆に太ってしまった、という話も聞きます。

そこで改めてこのダイエット方法の特徴を知り、失敗する原因について探ってみましょう。

## 糖質と炭水化物の違いは？

糖質とは炭水化物の一部です。炭水化物から食物繊維を除いたものが糖質です。主な糖質は、ご飯、パン、麺などに含まれるでんぷん、果物に含まれる果糖、砂糖に含まれるショ糖などです。痩せるために積極的に取りたい食物繊維も炭水化物であることから、このダイエット法には**糖質制限**という名称が用いられています。

## 糖質制限のメリットとデメリットは？

メリットとして挙げられるのは、糖質を多く含む食品を減らすだけで痩せるという手軽さです。代わりにたんぱく質（肉や魚）と野菜をしっかり摂ります。肉などのたんぱく質食品には脂肪が含まれていることから消化に時間がかかるので、満腹感が持続し、ストレスも少なく意識せずにカロリーセーブができます。

デメリットとしては、肉類はいくら食べても良いといった勘違いや揚げものを沢山食べてしまうと、脂肪を取りすぎて逆に太ってしまったり、野菜を少量しか取らずに食物繊維が不足して便秘、冷え性、めまい、肌荒れ等の不調が生じることもあります。

## 糖質制限は誰にでも合うダイエットなの？

普段から、米飯や麺類、甘いお菓子を取りすぎている人や、血糖値が高めの人に**糖質制限**は有効ですが、そうでない人には向いていません。

また揚げ物をよく食べる人は太る原因が糖質ではなく脂肪なので効果は期待できません。



**POINT** 極端にガマンが必要なダイエットは続きません。無理をしたためにリバウンドしたり、かえって体にリスクを及ぼしてしまえば意味がありません。特に治療で医師にかかっている場合は、勝手な判断は危険ですので、**糖質制限**に興味のある方は、医師、栄養士にご相談ください。



## 医師紹介

整形外科 医師

**大見 博子**  
おおみ ひろこ



2020年4月から服部記念病院の整形外科に赴任しました大見博子と申します。これまでは神奈川県を中心に関東で働いてきましたが、学生時代から、京都よりも歴史の古い都跡が点在する奈良県に魅了

され、この度ようやく念願叶い移住して参りました。

整形外科の中では一般外傷（骨折など）の他に、肩関節疾患を専門とし、外来や手術加療の研鑽を積んで参りました。肩関節の痛みは時に強烈且つ頑固なため、夜に眠れないほど痛んだり、なかなか治らず長期化することも多くあります。単純な四十肩・五十肩だと思いき長期放置すると、肩関節が固くなったり周囲の筋力が落ちたりして腕が使いにくくなることも少なくありません。また、腱板（けんぱん）という肩関節の中にある

インナーマッスルが、中年期以降、年齢と共に摩り切れて断裂していることもあります。肩関節の痛みや動かしにくさなどでお困りの際はどうぞ御相談下さい。詳しく診察・検査をし、薬物治療はもちろん、リハビリテーションや、場合により手術なども治療の選択肢として検討いたします。

通勤中や院内などからも古墳と思いき丘陵の数々や大和の山々を望めるこの地で働けることを嬉しく思っております。近隣の皆様のお役に少しでも立てればと思います。どうぞよろしく申し上げます。

こんな症状はありませんか？

- A. 足の痺れ、冷感
- B. 安静時疼痛（あんせいじとうつう）※1
- C. 足指の変色、傷が治りにくい
- D. 間欠性跛行（かんけつせいはこう）※2

こんな診断をされたことはありませんか？

- ・高脂血症・肥満
- ・高血圧・糖尿病

血管が硬くなっていたり、血管が詰まっているかもしれません！

※1 歩かずに安静にしているでも脚に痛みが出る症状。

※2 ある距離を歩くとふくらはぎに凝りや痛みを感じ、休むと痛みが改善し再び歩けるようになる症状。

## あなたの血管、つまってませんか？

### ABI検査のススメ

血管のつまりを調べる「血圧脈波検査」という検査があります。

この検査は両腕、両足首の血圧を同時に測ることによって動脈硬化を調べる検査です。

所要時間は15分程度です。



#### 動脈硬化が進行すると…

心臓に負担がかかる

心肥大、心不全、高血圧

臓器が正しく機能しなくなる（詰まる）

心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、下肢閉塞性動脈硬化症

血管が破れやすくなる

くも膜下出血などの脳梗塞

また血圧脈波検査ではABI（血管のつまり）とCAVI（血管の硬さ）を測定し、血管年齢が分かります

#### ＜ABI＞

正常では心臓に血液を戻す作用があるため足首のほうが上腕血圧よりも高くなります。しかし、動脈の内腔が狭くなったり詰まったりすると血流が悪くなり、足首血圧が上腕血圧より低くなります。

数値が0.9未満であると詰まっている可能性が高く、その値が低いほど重症になります。症状は「足の痛み」として現れることが多いといわれています。

#### ＜CAVI＞

動脈は血液を全身に送るポンプの役目を果たしていますが、ポンプ内の圧力（血圧）が変化したときのふくらみ具合を見ることによってポンプのしなやかさ、つまり動脈の硬さが分かるというものです。

数値が9.0を超えると約半数が脳動脈か心臓の動脈である冠動脈に動脈硬化症を発症しているという研究結果もあります。

#### ＜血管年齢＞

同じ性別、同年齢の健康な方の「CAVI」平均値をくらべることで「血管年齢」が分かります。「CAVI」の数値が9.0未満であっても「血管年齢」の高い方は動脈硬化症の進行が早いと考えられます。

ABI、CAVIで異常という結果が出たり、血管年齢が高くなった場合、特に症状があったりする場合は直接血管を見るエコー検査をお勧めします。

ABIで動脈が閉塞している疑いがある方、左上の表のA～Dの症状がある方は「下肢動脈エコー」を、CAVIで血管が硬くなっていると結果が出た方、「血管年齢」が高い方は「頸動脈エコー」で検査してください。

その他、気になることやご質問があれば、お気軽にご相談ください。

検査室だより

# ドライマウス

「ドライマウス」は唾液が少なくなることで、**口腔乾燥症（こうくうかんそうしょう）**と言われる病気です。

日本国内で800万人から3,000万人いると推定されています。

## 「ドライマウス」の原因

薬の副作用・ストレスなどの心理的な原因・口呼吸の習慣や咬合力の低下・全身的な病気が原因（シェーグレン症候群、糖尿病、腎不全など）・放射線治療の後遺症、などがあります。



## 「ドライマウス」によって起こる症状

カンジダ症

口腔の灼熱感

味覚障害

舌の発赤・痛み

摂食・嚥下困難

義歯の不安定

歯肉炎・歯周炎の助長

感染症の拡大

う蝕（歯の欠損）の多発

## 「ドライマウス」チェックリスト

- 口の乾きが3ヶ月以上毎日続いている。
- 水をよく飲む。
- 口の中がネバネバする。
- 口臭がある。
- あごや耳の下が繰り返し腫れる。
- 義歯で口の中が傷つきやすい。



## 「ドライマウス」を改善しよう!!

### ① 日常生活での注意点

- ・口腔内の湿潤、部屋の湿度に気をつける。
- ・口腔内を清潔に保つ。
- ・咀嚼回数を増やす。
- ・酸味のある食べ物で刺激する。
- ・軽い運動をする。  
（自律神経を鍛え、ストレスを軽減）

### ② 保湿剤の使用

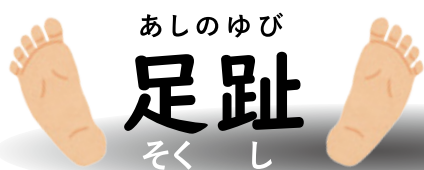
（保湿ジェル、保湿スプレー、保湿液）

### ③ 唾液腺マッサージ



口腔乾燥でお悩みの方は、お気軽に歯科口腔外科にご相談下さい

自分の足の指がどんな形になっているか確認したことはありますか？



あしのゆび

## 足趾の役割

そくし

私たちの足の指は、寝ている時以外は常に地面に接しています。歩くとき、立っている時、立ちあがる時など。

一番下で私たちの身体を支え、バランスを取る役目をしたり、歩くときにも大切な役割をしています。

これらの理由から足の指の変形、柔軟性の低下は歩行や普段の姿勢に大きく影響し、転倒や膝痛、腰痛のリスクが高まります。

自分の指を確認してみましょう。

自分の足を床につけてみて、しっかりと床にまっすぐついているでしょうか。

曲がってしまっていたり、浮いたりしていたら注意が必要です。

## 足趾のトレーニング

### ★タオルつかみ

タオルを地面に置いて、指だけで引き寄せます。

また指だけでタオルをつかみ持ち上げたりしてみましょう。



日々、少しのトレーニングで健康づくり

リハビリテーション科



# 外来診察表

2020年 7月 1日現在

(変更がある場合がございますので受付にてご確認下さい)

[予] マーク=予約制		月	火	水	木	金	土
午前診療	内科	林	吉岡	徳岡	吉岡	林	西川浩
		西川徹	林	西川徹	西川徹	小林	中村(第2・4)
		山入	森安	大澤	小林	森安	森安
		森安		林	林		
	循環器・高血圧内科					河野 副理事長	河野 副理事長
	外科	多羅尾	多羅尾	多羅尾	多羅尾	藪内	多羅尾(第1・3・5)
	整形外科	劉	木下	大見	劉	木下	劉(第1・3・5) 上松(第2・4)
	[予] 歯科口腔外科	露木	露木	露木	露木	村上	露木
		石田	村上	村上	村上	石田	村上
	[予] 眼科	渡邊	渡邊	渡邊	渡邊	渡邊	担当医
精神科		大塚					
婦人科		島本					
午後診療	[予] 内科(心房細動)		河野 副理事長		河野 副理事長		
	[予] 歯科口腔外科	露木	露木	露木	露木	村上	
		石田	村上	村上	村上	石田	
[予] 眼科	渡邊		渡邊		渡邊		

## 交通案内 Access

### [P] 無料駐車場完備 (3カ所)

当院前の第1駐車場、サン薬局の東隣の第2駐車場、そして約250m先の職員駐車場がございます。

第2駐車場と職員駐車場は出庫用のコインが必要です。お帰りの際は必ず医事課窓口でコインをお受け取り下さい。



### 当院 無料送迎バス

- JR志都美駅 西口
- JR王寺駅 南口
- 近鉄五位堂駅 北口

### 服部記念病院

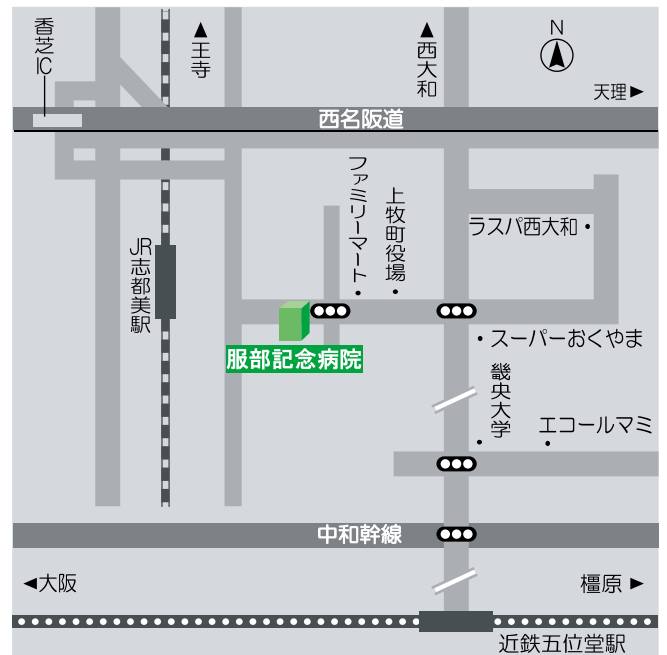
### 奈良交通 路線バス

王寺駅南口2番のりば  
【⑧服部記念病院】

無料送迎バス  
時刻表  
QRコード



無料送迎バスの時刻表は医事課窓口でも配布しています。



広報 HATTORI はっとり 2020年7月号 vol.31

医療法人 郁慈会 服部記念病院 広報委員会  
〒639-0214 奈良県北葛城郡上牧町上牧4244

TEL 0745-77-1333 URL <http://www.hattorin.jp>



**編集後記**  
さて、七月に入り今年も半分以上過ぎました。連日暑い日が続くかと思えます。七月といえは七夕。七夕は奈良時代に中国から日本に伝わったと言われていました。日本では年に一度織姫と彦星が天の川で会えるという話があるのですが、アジアだけではなく、ヨーロッパのギリシャやフィンランドなどでも天の川にまつわる七夕伝説があるようです。皆さんも年に一度の七夕の日に短冊に願いを込めてみてはいかがでしょうか。(赤)