

医療法人田中会 武蔵ヶ丘病院 広報誌「むさし」

MUSASHI

2025.3
vol.15

代謝内科で
カラダ改革

TAKE FREE

Model：狩場 宏美 先生（総合診療科・代謝内科）

MUSASHI

vol.15

2025.3

本誌は無料です。ご自由にお持ち帰りください。

制作／武蔵ヶ丘病院 広報



〒861-8003 熊本市北区楠7丁目15-1
Tel.096-339-1161(代表) Fax.096-339-4717(代表)

武蔵ヶ丘病院 検索



外来予約専用ダイヤル ☎ 096-339-1155

- ご予約は受診希望日の前日までに、ご連絡をお願いいたします。
- ご予約は定期受診の方が対象です。初診の方のご予約はお受けいたしかねます。(予約制の診療科は除く)

体調不良の原因は
代謝にあり？



代謝内科で カラダ改革

「最近なんだか体の調子がよくない」「自覚症状は無いけど健康診断で異常を指摘された」、こんな時あなたは「病院に行くほどではない」と自己判断で放置したり、我慢したりしていませんか？
今までは大丈夫だった(かもしれない)ほんのちょっとした体の変化。もしかすると、あなたが気付いていないところで、体の代謝機能が SOS

を出しているのかもしれない。そこで今回の特集は、「代謝」に着目し、代謝に関わる症状を専門的に診ている当院の代謝内科をご紹介します。代謝内科ってどんな科？代謝機能を安定させる方法って？など、代謝内科に関連する情報を分かりやすくお届けします。ぜひ、ご覧ください！

代謝とは？

私たちは食べ物から得た栄養をエネルギーに変換し、体の機能を支えています。こうした、体内で物質を変化させるさまざまな化学反応のことを「代謝」と呼びます。
体内の代謝がうまくいかないと、体が必要とするエネルギー供給がうまくいかず、健康に問題を生じることがあります。



代謝内科って、どんな科なの？



近年増加している“生活習慣病”をはじめ、代謝の異常に関わる幅広い疾患を診て、大きな病気の予防につなげます。

糖尿病、脂質異常症、高血圧症、肥満症などは「生活習慣病」と呼ばれ、現代の日本人に多く見られます。これらの病気は、**長年にわたる生活習慣の乱れが原因で発症し、自覚症状がないまま進行することが少なくありません。**また、**代謝の異常が関与している場合、心血管疾患や脳卒中などの深刻な合併症を引き起こすこともあります。**

早期に異常を発見するためにも、健康診断や人間ドックなどで定期的に診察・検査を受けることが大切です。そして、異常が発見された場合は、当科をはじめ、専門の医療機関を早めに受診するようにしましょう。



代謝内科は、代謝に関わる病気や症状を診断・治療する専門の科です。

代謝内科は、体内でエネルギーを生み出し、使用する仕組み(代謝)に関わる病気や症状を診断・治療する専門の科です。

代謝は、**加齢や自律神経の乱れ、ホルモンの異常などによって低下してしまうこともあります。**代謝が正常に機能していないと、**糖尿病や高血圧症、脂質異常症、肥満など、さまざまな疾患が引き起こされる可能性があります。**

当科では、糖尿病全般・甲状腺などの代謝・内分泌疾患に関する診断・治療を専門としており、主に右記の疾患の診断・治療をおこなっています。

代謝内科の主な対象疾患

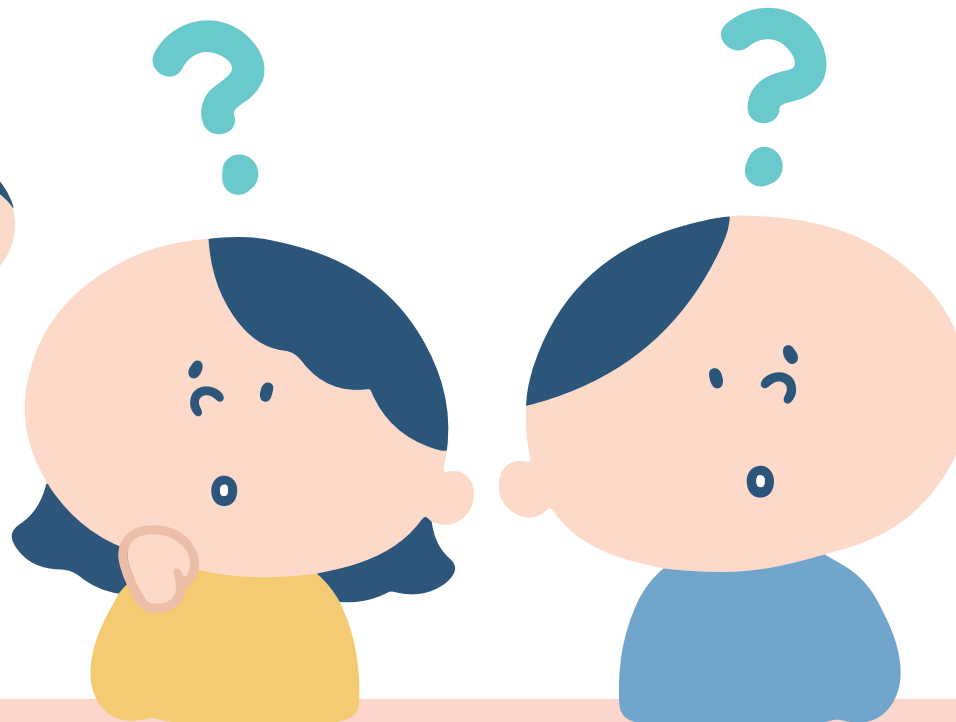
- 糖尿病
- 脂質異常症(コレステロール、中性脂肪など)
- 高尿酸血症・痛風
- バセドウ病
- 慢性甲状腺炎
- 亜急性甲状腺炎
- 原発性アルドステロン症
- クッシング症候群
- 副腎皮質機能低下症
- 高血圧症
- 肥満症



患者さんの状態や考えに合わせて治療法をご提案します。

当科の特色として、糖尿病に関しては、インスリン(血糖値を下げる働きがある膵臓から分泌されるホルモンの一種)を分泌する能力などを評価し、合併症の検査・診断をして、それぞれの患者さんの状態を考えながら治療法をご提案します。

また、糖尿病や高血圧症などの慢性疾患(徐々に発症して長期にわたる治療が必要な病気の総称)や生活習慣病について、患者さんの考えに合わせて治療をおこない、合併症の予防・管理、健康寿命の延伸に努めます。



代謝内科の専門医が外来診療を担当します。

現在は、代謝内科の専門医1名が外来診療を担当しており、毎週月曜(午前)・水曜(午後)・金曜(午前)に診療をおこなっています。当科の受診を希望の方は、お問い合わせください。



代謝内科専門医
狩場 宏美 先生

診療日 月曜(午前)・水曜(午後)・金曜(午前)

食生活の乱れ、栄養不足

外食や加工食品、間食の多さなど、現代の食生活は栄養バランスが崩れがちです。これが代謝異常を引き起こす原因となり、糖尿病や高血圧症、脂質異常症のリスクを高めます。

代謝内科では、栄養指導を通じて、必要な栄養素を効率よく摂取する方法をお伝えします。



ストレス

ストレスが溜まると、体内で「コルチゾール」というホルモンが分泌されます。このホルモンは血糖値を上昇させ、脂肪を蓄積させやすくします。ストレスが過剰になると、代謝異常を引き起こし、生活習慣病のリスクが高まります。

代謝内科では、ストレス管理とともに、代謝を正常に保つための生活習慣を見直すサポートをします。

運動不足による筋力低下、代謝の低下

現代人はデスクワークやスマホの使用が増え、運動不足になりがちです。運動不足は筋力を低下させ、基礎代謝が下がります。筋肉が減ることで、エネルギー消費が少なくなり、体脂肪が増えやすくなります。

代謝内科では、適切な運動プログラムを提案し、筋力を維持・向上させることをサポートします。



現代人の代謝異常、 どんな問題が起きてくるの？



肥満、 メタボリック シンドローム

肥満は、特に内臓脂肪が多くなる「メタボリックシンドローム」の原因になります。メタボは、糖尿病や高血圧、脂質異常症などを引き起こすリスク因子です。食べ過ぎや運動不足、ストレスなどが重なることで、代謝がうまくいかず、脂肪が溜まりやすくなります。

代謝内科では合併症やその危険度を診断し、減量、内臓脂肪の減少を目指して適切な食事や運動などの指導をおこないます。

糖尿病

糖尿病は、インスリンの分泌や働きが低下することで慢性的な高血糖となる疾患です。

通常、食事に取り入れた糖質は分解されて血液の中に入り、エネルギーとして使われます。使われずに余った糖は、健康な人であれば膵(すい)臓から分泌されるインスリンの作用によってグリコーゲンや脂肪として体内にため込まれます。しかし、脂肪が増えて肥満になるとインスリンの働きが低下し、より糖が余って血糖値が上昇してしまいます。

遺伝因子(体質)のほか、食生活の乱れや運動不足などの環境因子が原因となり、近年では若年層でも増加傾向にあります。

代謝内科では、血糖値のマネジメントをおこない、合併症の予防に努めます。





ウォーキングやストレッチ、筋トレなど、1日 15~30 分の運動を取り入れましょう。週 2~3 回でも OK です。「座ってばかりいない」ことも運動のうちです。

定期的な軽い運動を

水は代謝を助ける重要な役割を果たします。のどが渇かなくてもこまめに摂取するように心がけましょう。ただし、心不全や腎不全などで水分制限をしている方は、各々担当の先生に確認してください。

こまめに水分補給を



代謝 UP の秘訣

代謝を安定させるために、日常生活へ取り入れやすい習慣を紹介します。



朝食は代謝をスタートさせるスイッチです。タンパク質や野菜を含むバランスの良い朝食を心がけましょう。

朝食をしっかりと摂る

1 回の食事をゆっくり噛むことで消化を助け、代謝を安定させます。また、食事の速さは血糖値にも影響を与えます。目安として 30 回噛むことを意識しましょう。箸置きを使うのも有効です。

食事は規則正しく ゆっくりと



良質な睡眠を確保する

睡眠不足は代謝を低下させる要因です。1 日 7~8 時間の睡眠をとるように心がけましょう。



筋肉量を増やす工夫を

筋肉は代謝の基盤です。筋トレやヨガを取り入れ、筋肉を増やす習慣を身につけましょう。中でもヨガは血糖値を下げる、とも言われています。



ストレスはホルモンバランスを乱し、代謝を低下させます。リラックスできる時間を作りましょう。

ストレスを溜めない



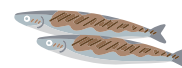
唐辛子や生姜、シナモンなどのスパイスは体温を上げ、代謝をあげる効果があります。

スパイスを取り入れる



タンパク質を摂取する意識を

鶏肉、魚、卵、大豆製品など、タンパク質は筋肉を維持して代謝を高める作用があります。ただし、蛋白尿が出ている方、腎臓病で治療中の方は制限が必要な場合がありますので、ご注意ください。



緑黄色野菜や果物、ナッツなどに含まれるビタミンやミネラルが代謝を助ける働きをしてくれます。ただし、カロリーやカリウムの制限が必要な方は、過剰摂取に注意しましょう。

ビタミン、ミネラルを十分に摂る

野菜などの食物繊維をできるだけ多く

キャベツ、レタス、ほうれん草、きのこ、大豆などに含まれる不溶性食物繊維は咀嚼(そしゃく)効果による満腹感、便通を促進してくれます。また、わかめ、ひじき、山芋、オクラ、納豆などに含まれる水溶性食物繊維は、糖質の吸収を緩やかにして、コレステロールの吸収を抑える作用があり、整腸効果もあります。糖尿病の治療に有効で、食物繊維の摂取量が多いほど死亡率が低下する、という研究結果があります。できるだけ多く食べましょう。



お問い合わせ・ご予約はコチラ

代謝内科 ☎ 096-339-1155

午前 9:00 ~ 12:30 / 午後 13:30 ~ 17:30 (診療時間) 土曜午後・日祝休み

05

待合室のレイアウトを変更しました!

2月、患者さんにより快適にお過ごしいただけるよう、待合室のレイアウトをリニューアルしました。今後も、皆さまが心地よく過ごせる環境づくりに努めてまいります。



04

回復期リハビリテーション病棟 Instagram始めました!

昨年末、回復期リハビリテーション病棟がInstagramを開設しました!病棟の様子や、働くスタッフの日常を定期的に更新しています。下記の二次元コードを読み取るか、スマホやパソコンからアカウント名を検索してご覧ください♪



お気軽にフォロー
お願いします♪

mgh_kaifuku



07

骨粗鬆症チームの人気キャラ “ほね つよし” がタオルに!

本院の骨粗鬆症リエゾンチームの人気マスコットキャラクター “ほね つよし” がタオルになりました!地域の皆さんの健康を願って「毎日コツ活!」のメッセージ入りです♪今後開催する本院主催のイベント(むさし健康まなヴィレッジなど)で配布を予定しておりますので、ぜひ今後のイベント情報をチェックしてください♪



06

「むさし健康まなヴィレッジ」お気軽にご参加ください♪

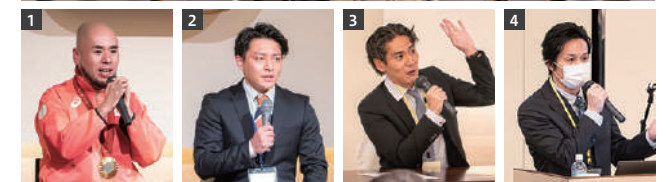
毎月第4水曜(14:00~15:30)に地域住民の方を対象としたイベントを開催しています。歌ったり、体を動かしたり、健康について学んだり、さまざまな企画をご用意しています。予約不要、参加費無料で楽しめますのでお気軽にご参加ください♪
場所/武蔵トータルサポートセンター1階



01

「第8回 武蔵ヶ丘病院 地域医療連携の会」を開催! 地域医療の連携強化、患者さまへのさらなる支援充実を目指して。

昨年11月21日、本院と連携している医療機関・福祉施設の方々をご招待し、地域医療連携の強化と患者さまへの支援充実を目的に「第8回 武蔵ヶ丘病院 地域医療連携の会」を開催しました。本会は、講演会と懇談会の二部構成で実施し、講演会では、パリ五輪金メダリストである車いすラグビー日本代表の乗松 聖矢選手、乗松選手が所属する車いすラグビーチーム『福岡ダンテライオン』のヘッドコーチ 吉森さん、チームドクター 田中医師によるスペシャル対談をおこないました。その後、尾田副院長が登壇し、在宅医療の現状と課題、そして在宅医療の重要性について講演がありました。懇談会では、参加者同士による情報共有や意見交換が活発におこなわれ、地域医療の連携をさらに深める大変貴重な時間となりました。



【写真1】乗松 聖矢選手 【写真2】ヘッドコーチ吉永さん(当院リハビリテーション部所属) 【写真3】チームドクター田中医師(当院副理事長) 【写真4】尾田副院長

03

入院患者さまと一緒に制作! 新年を彩る、門松づくり

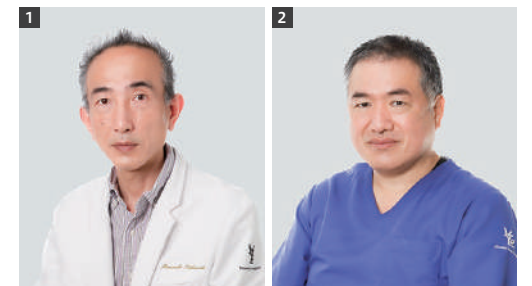
昨年末、回復期リハビリテーション病棟にて、入院患者さまと門松づくりをおこないました。松や南天などの正月飾りをそれぞれ思い思いに飾りつけた門松は、どの作品もとても素敵でした。完成した門松は、2階エレベーター前(回復期リハビリ病棟)と正面入口に展示され、新年の門出を華やかに彩りました。



02

鼠径部の違和感や痛みは、脱腸(ヘルニア)外来へ

立った時や重いものを持った時にふとももや足の付け根(鼠径部)に違和感や痛みを感じることはありませんか?その症状、もしかすると「鼠径部ヘルニア」かもしれません。当院では鼠径部ヘルニアの検査、診断、手術をおこなっております。症状でお困りの方は、お気軽にご相談ください。



脱腸(ヘルニア)外来の担当医。【写真1】竹内医師(総合診療科・外科) 【写真2】水流添院長(総合診療科・外科)