

地域に笑顔を いつも心に ほほえみ

vol. **11**

春号 2018. 4

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください

特集

からだのしくみシリーズ⑪

肥満について (前編)



短時間通所リハビリテーションのご案内

通所リハビリテーション 春のお知らせ ～活動紹介・作品展～

特集

肥満について (前編)



最近、体が重うていけんのじゃ…。どうやったら痩せるかのぉ～。

肥満については様々な原因が考えられますが、まずは知識を高めていきましょう！



肥満は大きく3つのタイプに分けられます。



リンゴ型



腹部が大きくせり出しているタイプ。男性に多く見られ、女性については更年期以降に見られがちである。脂肪を指でつまみにくい。

内臓脂肪型肥満

洋ナシ型



お尻や太ももに脂肪がついているタイプ。脂肪を指でつまめる。

皮下脂肪型肥満

バナナ型 (サルコペニア)



一見痩せて見えるが実は筋肉が細く、割合として脂肪が多いタイプ。

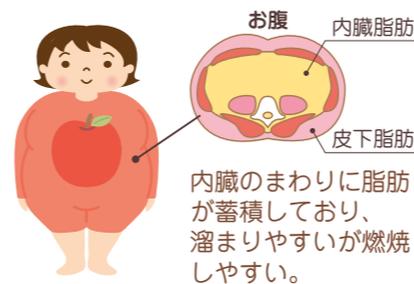
筋肉が少なく痩せ型

タイプ別の主な特徴



同じ肥満でも種類があるんじゃのお～。もうちょっと詳しく教えてくれよ、先生！

リンゴ型



内臓のまわりに脂肪が蓄積しており、溜まりやすいが燃烧しやすい。

なぜ、こうなったの？

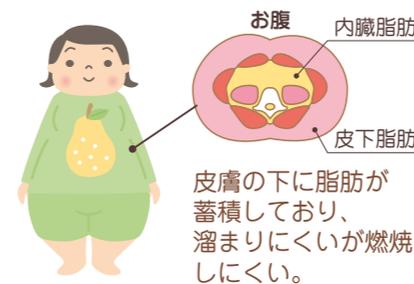
摂りすぎた糖分が内臓脂肪になる！

糖分の分解に関わるインスリンの分泌機能が低下しやすいため、血糖値が上がりやすく、余った血糖が内臓脂肪になってしまいがち。炭水化物や甘いものの摂りすぎに要注意です。

ダイエットには何が必要？

低糖質ダイエット + 有酸素運動

洋ナシ型



皮膚の下に脂肪が蓄積しており、溜まりにくいが燃烧しにくい。

なぜ、こうなったの？

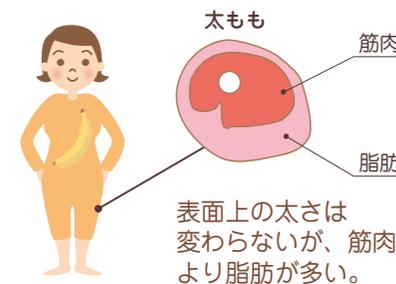
摂りすぎた脂肪が下半身の贅肉になる！

脂肪燃烧効率が悪く、消費されない脂肪が蓄積されて皮下脂肪となりがち。体温も低く、冷え性なことも多いタイプ。脂肪を上手に利用できない体が脂肪不足と勘違いするため油っこい物が好きな傾向あり。

ダイエットには何が必要？

低脂肪ダイエット + 下半身筋トレ&ストレッチ

バナナ型



表面上の太さは変わらないが、筋肉より脂肪が多い。

なぜ、こうなったの？

筋肉が少ないからカロリー消費が少ない！

たんぱく質をエネルギーとしてすばやく消費してしまい、たんぱく質不足になりやすく、筋肉がつきにくいタイプ。もともとスレンダーな人が多いが、30代以降、代謝機能の低下などから太り始める人も。

ダイエットには何が必要？

高たんぱくメニュー + 全身筋トレ

バナナ型(サルコペニア)肥満について



なるほど…。じゃあワシは『リンゴ型』で、うちのお母ちゃんは『洋ナシ型』じゃのお～。じゃけど『バナナ型』ゆうのは初耳じゃけど、痩せとんのに肥満ってホンマにあるんかい？

ですよね、肥満というと太っているイメージが強いのですが、この『バナナ型』は『サルコペニア肥満』と呼ばれ、最近特に多い肥満なのです。順を追って説明していきますね。



サルコペニアとは…？

サルコ + ペニア
「筋肉」 + 「喪失」

ギリシャ語造語です！



●年齢に伴い筋肉量や筋力が失われた状態

サルコペニア肥満とは…？

サルコペニア + 肥満

●見た目はスリムなのに実は体脂肪率が高く、いわゆる『痩せの肥満』とされています。



筋肉が減少することで、このような悪循環を引き起こしてしまいます。



サルコペニア肥満危険度チェック

早期発見が一番大切です。心当たりがある方はチェックしてみましょう。



チェック 横断歩道を青信号の内に渡りきれない



チェック ふたが開かない持ち上がらない



チェック ものをよく落とす



チェック 手すりが必要



チェック よくつまづく、転倒する



チェック 疲れやすい



チェック <<指輪っかテスト>>

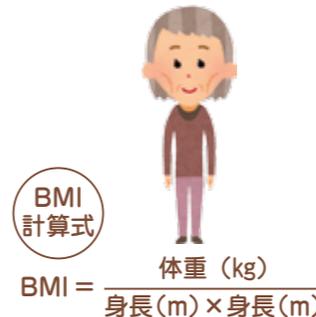
ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲む



チェック 引きこもり・外出しない



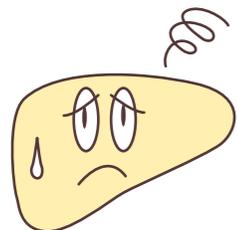
チェック やせ、BMI < 18.5



低 ← サルコペニアの可能性 → 高

肥満と関係の深い様々な病気

肥満は色々な病気と関係しております。



● 脂肪肝

肝臓の細胞内に中性脂肪が過剰にたまった状態。糖質、アルコールの摂り過ぎなどが原因になることが多い。



● 痛風

細胞内の老廃物である尿酸が過剰になると、高尿酸血症、さらに痛風を招く。高カロリー食や飲酒が原因に。



● 胆石

胆汁の成分が固まって発症する。動物性脂肪の摂取量に関係があり、太った女性に多い。



● 腰痛

体重が重いことで腰の筋肉に負担がかかり、腰の痛みが生じる。運動不足による筋力の低下なども関係している。



● 変形性膝関節症

中高年のひざの痛みの原因として圧倒的に多い症状。肥満によるひざ関節への負担や、筋力の衰えなどが重なって起こる。



● 睡眠時無呼吸症候群

首の周囲の脂肪が気道を圧迫するために起こる。いびきをかいたり、睡眠中に一時的に呼吸が止まり、熟睡できない。



● 逆流性食道炎

お腹の脂肪が胃を圧迫し、胃液が逆流して食道の内壁を傷つけるために起こる。胸やけや痛み、げっぷを伴う。



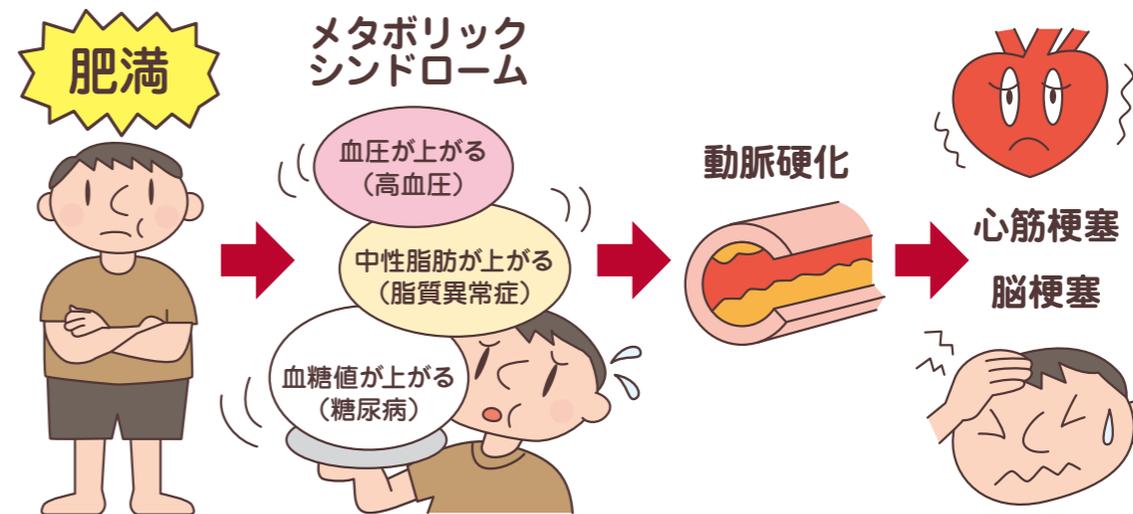
● 月経異常

肥満によりホルモンのバランスが崩れると、月経不順や無月経になったり、子宮体がんや不妊症の原因となることがある。



ワシは何個か当てはまるわ…。ヤバいのぉ～。

それだけではありません。命に関わる重大な病気に繋がる可能性もありますよ。



肥満と関係の深い病気	肥満ではない人と比べ何倍病気になるやすいか？
脂肪肝	8倍
糖尿病	5倍
高脂血症	5倍
高血圧	4倍
心臓病	4倍
がん(乳がん・子宮がん)	2倍

左の表をご覧ください。肥満によりこんなにも倍率が上がります。

怖くなってきたわい。じゃあ、どうやったらダイエットできるんじゃ。教えてくれ。



次回の広報誌で詳しく説明しますね。

短時間通所リハビリテーションのご案内



何をするとこじゃ？

このようなことでお困りではないですか？



リハビリの専門家である僕達が、皆様の目標や課題に合わせ、個別にリハビリ計画を立て、治療を行います。



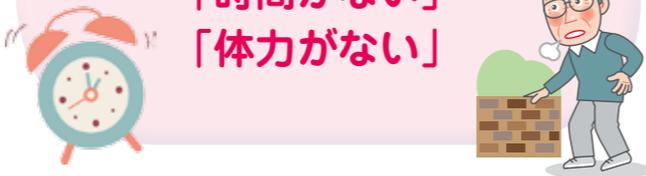
入浴・食事・レクリエーションは不要で

**「リハビリだけが
したい」**



長時間デイケア等のサービスを受ける

**「時間がない」
「体力がない」**



家に閉じこもりがちで

**「出かける機会が
少ない」**



リハビリ専門のスタッフに
アドバイスをもらって

**「自分でできるリハビリにも
取り組みたい」**

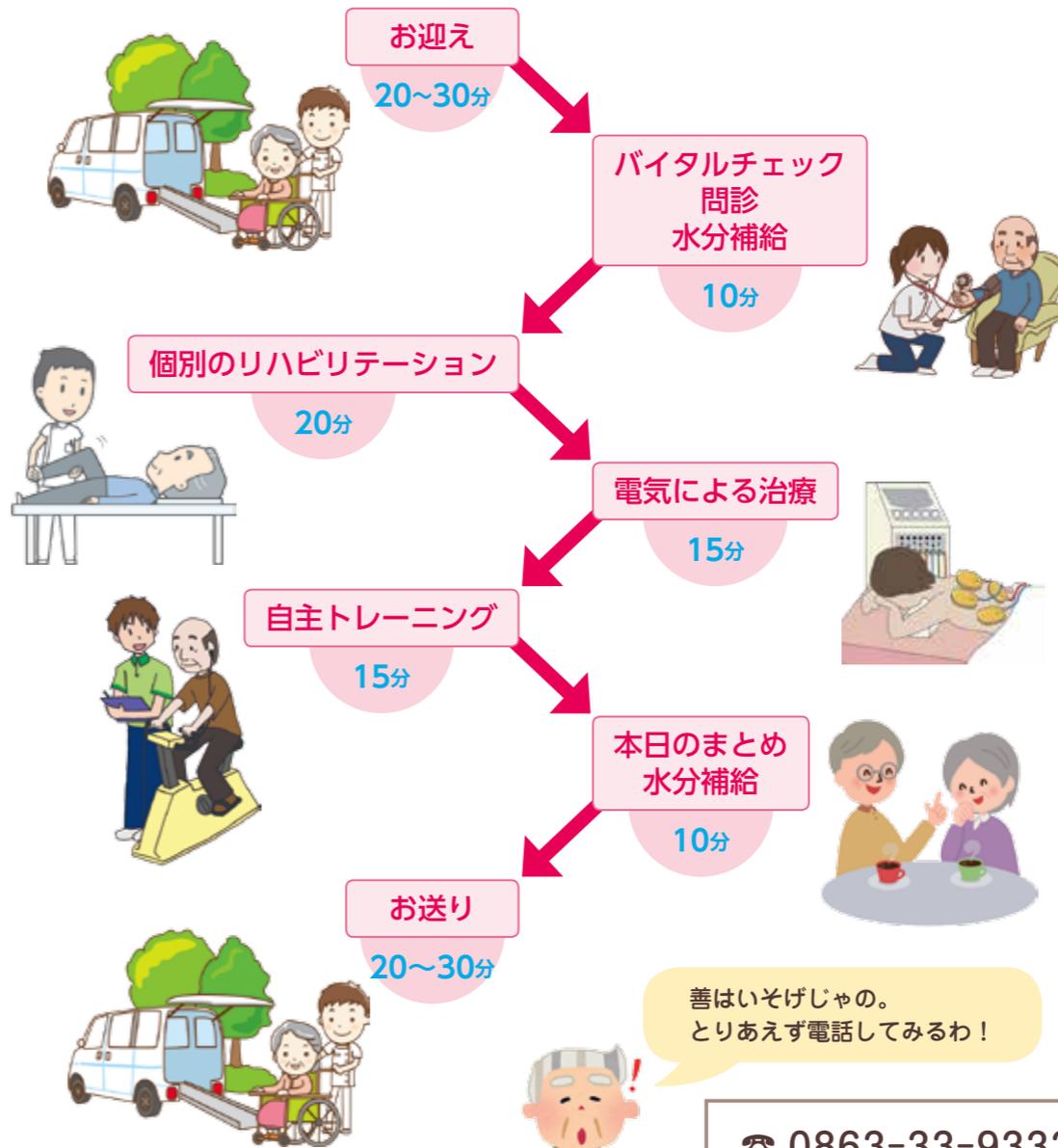


…その他、こんな方も是非ご相談ください！

- ・病院からの退院後、引き続きリハビリをしたい
- ・運動習慣をつけたい
- ・痛み（膝や腰など）があり、生活に支障がある
- ・他の人と交流がしたい
- ・大人数の施設や集団での活動は苦手だ
- ・一人での運動が長続きしない など



あとはリハビリの
スタッフにおまかせ
しますね。



善はいそげじゃの。
とりあえず電話してみるわ！



☎ 0863-33-9333 (担当：池田)



通所リハビリテーション 春のお知らせ



おかし作りに挑戦！

今回は“お好み焼き”
を作りました。



ひな祭り

みんなの 作品展



お花紙アート
松原 町子 さん

孫が結婚するので、
お祝いにプレゼントしました。



膝掛け
大塚 美津子 さん

誰でも使えるように編みました。



お内裏様の尺
相賀 正照 さん

自分で図案を考えて描きました。

案内

大西病院 通所リハビリテーションは、ご自宅までお迎えに行き、リハビリテーションやレクリエーションを通じて、身体機能の回復や閉じこもりの防止を図ることを目的としている日帰りのリハビリサービスです。ご相談・ご質問等がございましたら当院までお問い合わせください。(問合せ：☎0863-33-9333)

Topic.1 健康教室開催

1/13

『認知症予防教室』



Topic.2 避難訓練実施

1/22

『災害時エレベータートラブル』



Topic.3

2/13

院内旅行

『吉本新喜劇・
くだいおれツアー』



Topic.4 ランチョンセミナー開催

3/7

『誤嚥対策について』



Topic.5 演奏会開催

3/8

『春よ来いコンサート』



健康教室

参加
無料

定員
30名



糖尿病から骨を守ろう！

～食事で骨を強くしよう！～

講師 当院管理栄養士

～運動エクササイズで骨を強くしよう！～

講師 当院作業療法士

と き：平成30年7月14日(土) 14:00～15:00
ところ：大西病院 リハビリ室

糖尿病は、年々患者数が増加しており、毎日の生活習慣と深く関係のある病気のひとつです。

糖尿病の高齢者は、そうでない高齢者に比べて2倍から4倍も骨折しやすいと言われています。

今回は糖尿病から大切な骨を守るために必要なことを、栄養面と運動面からわかりやすくお話いたします。

糖尿病でない方も気になる方は、ぜひお気軽にお越しください。骨を守るきっかけづくりをお手伝いいたします。

(問合せ：☎0863-33-9333)

あともぎ <編集部より>

先日、会計の際に一万円札を出され、おつりに五千円札が無かったため、やむを得ず『すみません、千円札ばかりになりますが…。』と断りを入れたところ『ああ、良いですよ、助かります。』との返答を頂きました。

何気ないやり取りですが患者様の懐の広さを感じました。

(広報委員会 江木 堅二)

外来担当医表

診察室		1 診	3 診 (整形外科)
月	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
火	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
水	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
木	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
金	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
土	午前	▲	安田 金蔵
	午後		

- ※ 上記は予定であり、急遽変更となる場合がございます。事前にお電話にてご確認ください。
- ※ 外科は大西正高医師が随時診療を行っています。
- ※ ▲は、大西敦之医師もしくは大西正高医師が担当します。
- ※ **木曜日午後豊岡医師休診**のときは**大西正高医師**が担当します。

- ※ 上記以外は岡山大学病院より、内科・外科の医師が診療を行っています。
- ※ 撮影したCT画像は、岡山画像診断センターの医師が遠隔診断を行っています。

外来診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○
午後 (16:00~18:00)	○	○	○	○	○	—

■ 休診日/日曜、祝日、土曜午後

(但し、急患の方はこの限りではありません。)

- ※ 時間外・夜間及び休日等は、当直医及びその時の担当医によって診察が可能かどうかの判断がされます。事前にお電話にて診察が可能かどうかお尋ねください。

当院へのアクセス



電車をご利用の場合

JR宇野みなと線、『備前田井駅』下車徒歩約5分。



バスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井』にて下車、徒歩約3分。

シーバスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井郵便局前』下車、徒歩約3分。

※ 詳細は下記をご覧ください (玉野市内のみの運行です)

<http://www.city.tamano.lg.jp/docs/2014031400041/>



お車でお越しの場合

国道30号線経由で、岡山市南部からは約20分~30分、岡山市街地からは、約40分~50分。倉敷・水島方面からは、県道22号倉敷玉野線より、国道30号線経由で、約20分~30分。



医療法人社団 恵誠会

大西病院

〒706-0001 岡山県玉野市田井三丁目8-11
TEL. 0863-33-9333 FAX. 0863-31-0229

- 大西病院通所リハビリテーション TEL.0863-33-9333 FAX.0863-31-0229
- 大西病院 居宅介護支援事業所
- 訪問看護ステーションほほえみ TEL.0863-33-9335 FAX.0863-33-9313
- ヘルパーステーションほほえみ

<http://www.onishihp.or.jp>

<https://www.facebook.com/onishihp>