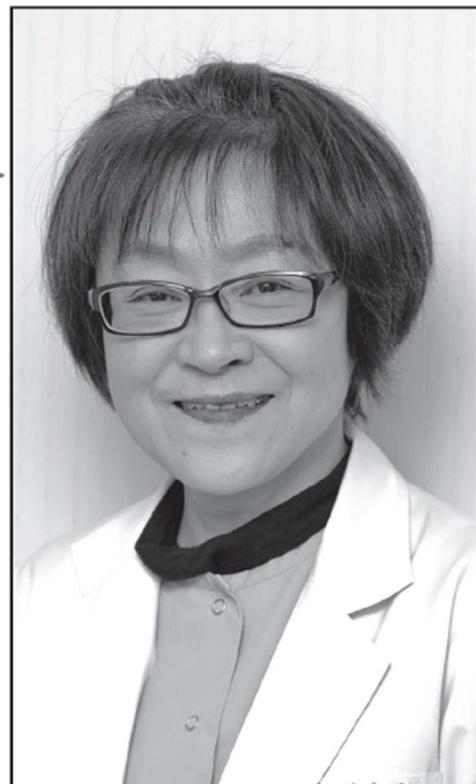




塙 なぎさ 副院長

医療法人 溪仁会 渥美会円山クリニック
札幌市中央区大通西26丁目3番16号

はなわ・なぎさ 札幌医科大学医学部卒業、同大第二内科入局。札幌医科大学付属病院、室蘭新日鐵病院、函館五稜郭病院、市立釧路病院、手稻済仁会病院などを経て、2008年済仁会円山クリニック副院長就任。
<http://www.keijinkai.com/maruyama/>



生活習慣病の予防と改善 内服を必要としない生活習慣病外来

10年後も元気でいられるように!

渓仁会山クリニックは、1990年の開設以来、病気の早期発見と予防を目的とした健診事業、そしてその結果に基づく生活習慣改善指導に特に力を入れ、新型の検査機器の導入と検査内容の充実を図ってきた。高血压、糖尿病、脂質異常症、そしてタバコリック症候群などの生活習慣病は、偏った食事、運動不足やストレス、飲酒・喫煙などの生活習慣が原因となる病気で、日本人の3分の2が生活习惯病からくる疾患によってくなっているといわれている。塙副院長は、「高血圧、糖尿病、脂質異常症は、心臓病や脳卒中の原因疾患となる動脈硬化につながりやすく、特に注意が喚起されています」と話し、「糖尿病や脂質異常症は発症の低年齢化も目立ちます。若く一見健康そのものに見える人でも、生活に問題を抱えている人は多いです。『まだ若いから』

「生活習慣の改善を無理なく、効果的に同クリニックでは、健診の結果に心配な点があった時や、病気の疑いがある人達が難しくなるので注意が必要」と警鐘を鳴らす。「若い人ほど自分の健康について考える（入り口）として健診を利用してください」。

こうした病気が起る一歩も二歩も前、まだ症状こそ現れていないが、不規則な生活や偏った食習慣、運動不足が生活習慣病そのものだと指摘する。「痛みなどの自覚症状がないのが生活習慣病の怖いところ。症状が出たときは、病状が進行していることが多いです。まずは健診を受け、自分の現状を知ることが大切。卒中や心筋梗塞など救急車で運ばれてくる人の半分くらいは、健診による早期の診察と生活指導で予防が可能だったと思います」。

を対象にする「生活習慣病」を対象とする「生活習慣病外来」を開設していく。専門医、健康運動指導士、管理栄養士、看護師からなる専門チームが、「内服が必要となる外来」をモットーに、「運動」「栄養」「看護」の3つの面から生活の指導にあたる。具体的には、健康運動指導士が、体力診断などから個人に合わせたプログラムを作り、体の動かし方の指導などをを行い、日常の活動量を増やすことにつなげる。また、管理栄養士と一緒に、減塩など食事のとり方を根本から見直していく。

「生活習慣病は、心身の病気である以前に生活の病気ですから、必ず薬が必要というわけではありません。例えば、体重を3%落とすだけで血圧が下がるケースも多いです。厳しい食事制限や、きつい運動をイメージする人も多いと思いますが、そんなことはないの



明るく開放的なロビー。
安心と満足を得られる
医療の提供が病院のモットー