

TAKE FREE ¥0 ご自由にお持ち帰りください。

# HIROBA

Vol.70

【2025年 下号】

2025年10月～

2026年3月

保存版



TONY 医療の広場

地域密着! 新潟の医療情報をお届けするフリーマガジン「ひろば」

## 特集

# 「ロコモ＝高齢者」は 間違い!?

## 予防のカギは「勤労者の運動習慣」

10月8日は「骨と関節の日」。

骨と関節を健やかに保って

ロコモティブシンドロームを予防しよう!

シリーズ総合診療医(12)

### メタボリックシンドローム

女性のカラダ・不調と病気シリーズ(20)

### プレコンセプションケア

森のお医者さん 第69節

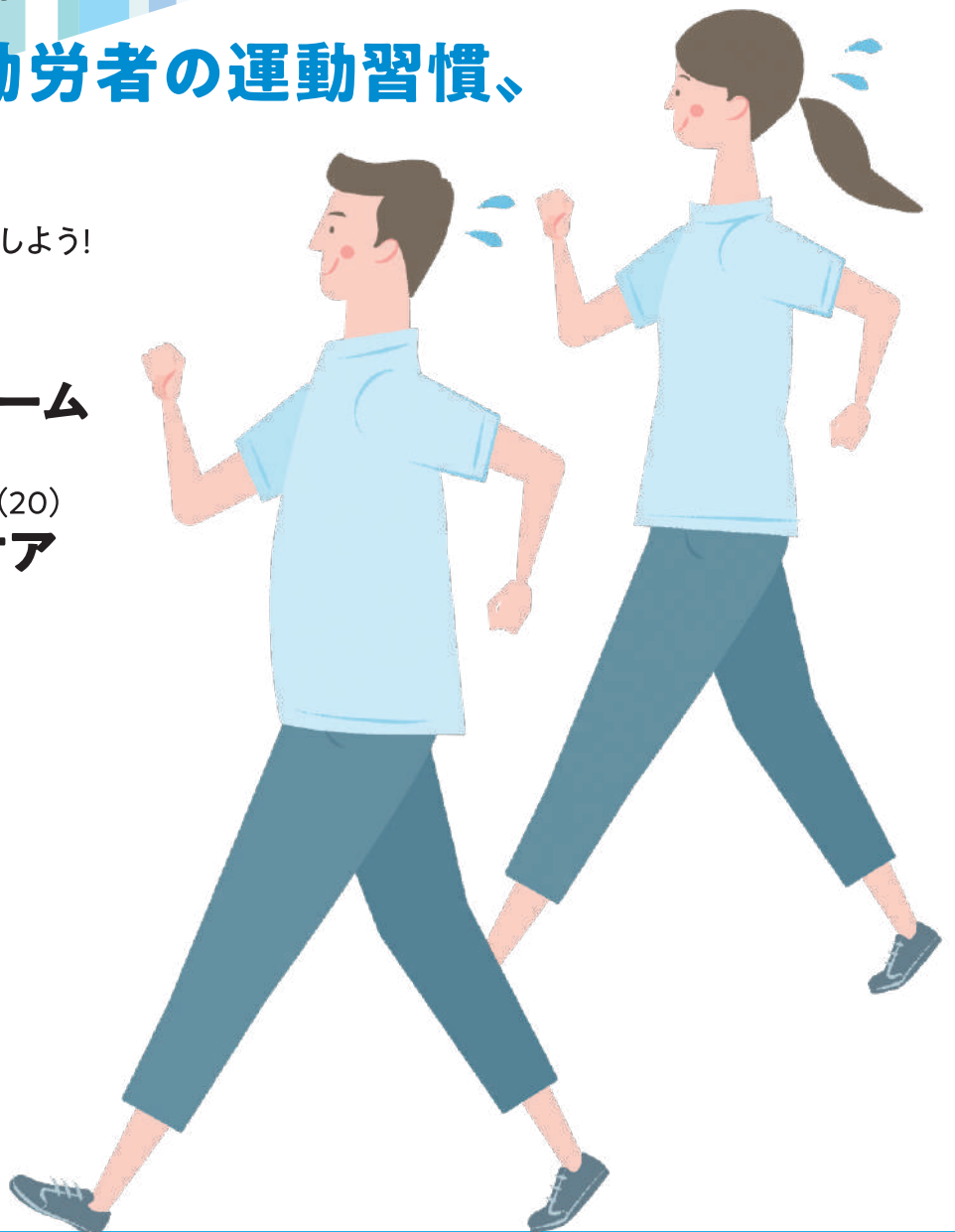
### 「線路道」

### 健康クイズ

### 九星気学占い

県内の医療施設が一目でわかる

### メディカルガイド



県内の医療施設の詳しい情報は「医療の広場」<https://www.teny.co.jp> をクリック!

図3 ロコモ25

この1カ月の体の痛みについて						
1	頸(くび)・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	<input type="checkbox"/> 痛くない	<input type="checkbox"/> 少し痛い	<input type="checkbox"/> 中程度痛い	<input type="checkbox"/> かなり痛い	<input type="checkbox"/> ひどく痛い
2	背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか。	<input type="checkbox"/> 痛くない	<input type="checkbox"/> 少し痛い	<input type="checkbox"/> 中程度痛い	<input type="checkbox"/> かなり痛い	<input type="checkbox"/> ひどく痛い
3	下肢(脚)のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	<input type="checkbox"/> 痛くない	<input type="checkbox"/> 少し痛い	<input type="checkbox"/> 中程度痛い	<input type="checkbox"/> かなり痛い	<input type="checkbox"/> ひどく痛い
4	ふだんの生活で体を動かすのは、どの程度つらいと感じますか。	<input type="checkbox"/> つらくない	<input type="checkbox"/> 少しつらい	<input type="checkbox"/> 中程度つらい	<input type="checkbox"/> かなりつらい	<input type="checkbox"/> ひどくつらい
この1カ月の普段の生活について						
5	ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのどの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
6	腰掛けから立ち上がるのは、どの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
7	家の中を歩くのはどの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
8	シャツを着たり脱いだりするの、どの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
9	ズボンやパンツを着たり脱いだりするの、どの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
10	トイレで用足しをするのは、どの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
11	お風呂で体を洗うのは、どの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
12	階段の昇り降りは、どの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
13	急ぎ足で歩くのは、どの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
14	外に出かけるとき、身だしなみを整えるのどの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
15	休まずにどれくらい歩き続けることができますか(もっとも近いものを選んでください)。	<input type="checkbox"/> 2~3km以上	<input type="checkbox"/> 1km程度	<input type="checkbox"/> 300m程度	<input type="checkbox"/> 100m程度	<input type="checkbox"/> 10m程度
16	隣・近所へ外出するのは、どの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
17	2kg程度の荷物(1リットルの牛乳パック2個程度)をもち歩くことは、どの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
18	電車やバスを利用して外出するのは、どの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
19	家の軽い仕事(食事前の準備や後片付け、簡単な片づけなど)は、どの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
20	家のやや重い仕事(掃除機の使用、ふとの上げ下ろしなど)は、どの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
21	スポーツや遊び(ジョギング、水泳、ゲートボール、ダンスなど)は、どの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
22	新しい人や友人とおつきあいを控えていますか。	<input type="checkbox"/> 控えていない	<input type="checkbox"/> 少し控えている	<input type="checkbox"/> 中程度控えている	<input type="checkbox"/> かなり控えている	<input type="checkbox"/> 全く控えている
23	地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか。	<input type="checkbox"/> 控えていない	<input type="checkbox"/> 少し控えている	<input type="checkbox"/> 中程度控えている	<input type="checkbox"/> かなり控えている	<input type="checkbox"/> 全く控えている
24	家の中で転ぶのではないかと不安ですか。	<input type="checkbox"/> 不安はない	<input type="checkbox"/> 少し不安	<input type="checkbox"/> 中程度不安	<input type="checkbox"/> かなり不安	<input type="checkbox"/> ひどく不安
25	先行き歩けなくなるのではないかと不安ですか。	<input type="checkbox"/> 不安はない	<input type="checkbox"/> 少し不安	<input type="checkbox"/> 中程度不安	<input type="checkbox"/> かなり不安	<input type="checkbox"/> ひどく不安
回答数を記入してください。		0	1	2	3	4
回答結果を加算してください。		合計 点				

日本運動器科学会ホームページ(www.jsmr.org)「ロコモ25」より引用

判定結果

	セーフ!	ロコモ度1	ロコモ度2
1 立ち上がりテスト	左右とも片脚で40cmの高さから立ち上がれる	どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない	両脚で20cmの高さから立ち上がれない
2 2ステップテスト	1.3以上	1.3未満	1.1未満
3 ロコモ25	7点未満	7点以上	16点以上

「ロコモ度1」とは移動機能の低下が始まっている状態  
筋力やバランスが落ちてきているので、運動を習慣づける必要があります。また十分なたんぱく質とカルシウムを含んだバランスのとれた食事を摂るようにしましょう。

「ロコモ度2」とは移動機能の低下が進行している状態  
自立した生活ができなくなるリスクが高くなっています。特に痛みを伴う場合は、何らかの運動器疾患が発症している可能性がありますので、整形外科専門医の受診をおすすめします。

定期的にロコモ度テストでチェックしましょう!

図1 立ち上がりテスト

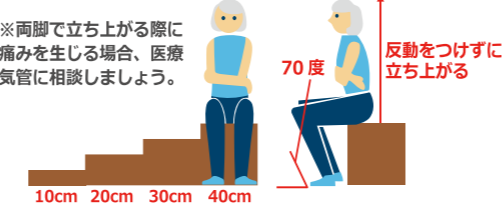
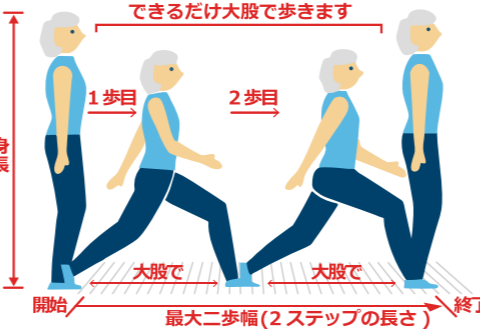


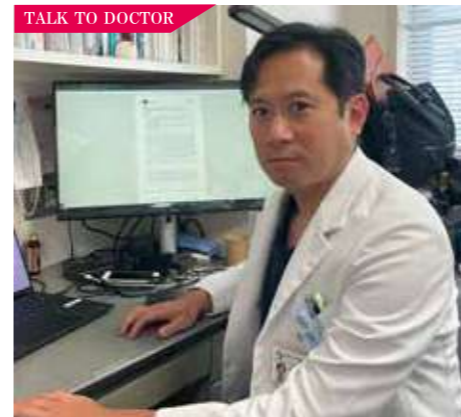
図2 2ステップテスト



加することもお勧めです。  
④運動効果の「見える化」  
「運動している成果がわからない」と運動継続も難しいです。技術の進歩に伴い、運動データを可視化し、それに基づくとトレーニング管理が可能となってきました。心拍数・消費カロリー・歩数・運動強度・睡眠の質などを24時間モニタリングできるツールで

ある「ウェアラブルデバイス」という、腕時計型・バンド型などのデバイスを体に装着し、「AI」と運動することで、毎日の運動を的確にアドバイスしてくれる「パーソナルトレーナー」の役割を担ってくれます。運動効果の「見える化」により継続するモチベーションの維持につながりますし、AIの適切なアドバイスにより質の高いトレーニングが実践できます。

早め早めの対応でロコモ予防!  
ロコモは高齢者だけの問題ではなく、勤労期から発症・進行のリスクがあります。勤労者における早期スクリーニングと運動介入は、要介護リスク低減と労働生産性向上を同時に達成できる可能性があります。測定・可視化・介入・再評価のサイクルを回すことが成功の鍵と考えられます。



高木 繁氏  
新潟大学大学院医歯学総合研究科 機能再生医学講座 整形外科学分野 助教

【プロフィール】  
2007年新潟大学医学部卒業、同年立川総合病院において初期臨床研修開始。2009年新潟大学整形外科入局、以後関連病院にて研修。2016年米国シガン大学留学。2018年新潟大学にて医学博士号取得。その後、関連病院にて勤務。2023年4月より現職。専門は膝・肩・スポーツ整形外科。  
【所属学会】  
日本整形外科学会、日本スポーツ整形外科学会、日本臨床スポーツ医学会、日本膝学会、日本人工関節学会、東北整形災害外科学会  
【資格等】  
日本整形外科学会専門医、日本スポーツ協会公認スポーツドクター、再生医療学会認定医

「ロコモ＝高齢者」は間違い!?  
予防のカギは「勤労者の運動習慣」  
ロコモティブシンドローム(=ロコモ)は、運動器(骨、関節、筋肉など)の障害により移動機能が低下し、将来的に要介護状態や寝たきりになるリスクが高まる状態を指します。高齢者の問題として認識されがちですが、実際には壮年期(30～50代)からその兆候が現れることがあり、早期発見・予防が重要です。

勤労者は、仕事や家庭における責任が増し、運動の時間を確保することが難しくなる時期です。運動不足は、筋力低下や関節柔軟性の減少を引き起こし、ロコモのリスクを高める要因となります。また、運動不足は肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病を誘発する可能性もあります。本邦の研究で、ロコモとメタボリックシンドローム(以下、メタボ)の有病率とその関連性を解析し、両者が50代から重複して出現し

やすく、50代メタボ患者は非メタボ患者の2倍以上ロコモを有病していると報告されており、ロコモとメタボの発症・進行は密接に関係しながら健康状態の悪化につながっていくため、壮年期の勤労者におけるロコモの早期発見・介入は健康寿命延伸、労働生産性維持にもつながります。  
どうやってロコモを見つけるの?  
次頁のロコモ度テスト(図1・2・3)でご自身の状態を確認してみましよう。判定結果で「セーフ!」となった方も、筋力維持のために継続的な運動をおススメします。  
勤労者の運動効果と必要性

①筋力の維持・向上  
特に下半身の筋力を鍛えることで、歩行能力やバランス能力を向上させることができます。  
②柔軟性の向上  
柔軟性が向上することで、怪我のリスクを減らし、日常生活での動作がスムーズになります。  
③有酸素運動  
有酸素運動は心肺機能を向上させ、肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病を予防します。  
④姿勢の改善  
長時間のデスクワークやスマートフォン

⑤ストレス解消、質の良い休息  
運動はストレスの軽減、質の良い睡眠につながります。これらによって、労働生産性は向上し、運動を継続するモチベーションにもつながります。  
勤労者に適した運動とは?  
壮年期の勤労者が運動を取り入れる際には、「継続すること」を意識することが重要です。  
①短時間でできる  
忙しい勤労者には、短時間で効果的な運動が適しています。例えば、朝のストレッチやヨガ、通勤時のウォーキング、昼休みの軽い体操などは、日常生活に取り入れやすい運動です。  
②楽しむことができる  
運動を習慣化するためには、楽しむ必要です。例えば、スポーツクラブへの参加や趣味のスポーツ(ヨガ、マラソン、ゴルフ、テニスなど)を取り入れることで、運動が負担ではなく楽しみにになります。  
③家族と一緒にできる  
家族との時間を大切にしたい壮年期の勤労者には、家族で楽しめる運動がおすすめです。例えば、週末のハイキングや公園でのジョギングは、家族との交流を深めながら健康を維持することができます。家族でマラソン大会に参

# 女性のカラダ 不調と病気シリーズ

女性のカラダはとってもデリケート。もっともっと関心をもってほしい！



新潟大学医学部産婦人科教授の吉原弘祐氏より、産科婦人科の専門医を紹介頂き、詳しくお話をうかがうシリーズ。第20回はプレコンセプションケアについて、山本寛人氏にわかりやすく解説いただきます。

## 第20回 プレコンセプションケア



新潟大学大学院医歯学総合研究科産婦人科教授 吉原 弘祐 氏

### 第20回テーマ「プレコンセプションケア」

妊娠を考える前から、自分の健康を整えることが大切です。今回の特集では、今話題の「プレコンセプションケア(妊娠前のケア)」をテーマに、女性や男性を問わず、未来の家族のためにできる日々の工夫を紹介いたします。今日から始められる健康づくりのヒントがたくさん詰まっています。

表1 プレコンセプションケアの7箇条

- ①自分の健康状態について医療者と相談しましょう。
- ②1日400μgの葉酸を摂取しましょう。
- ③アルコール・喫煙・特定の薬物をやめましょう。
- ④有害物質や汚染物を避けましょう。
- ⑤適正体重を保ちましょう。
- ⑥家族の病歴について知りましょう。
- ⑦心の健康を整えましょう。

Centers for Disease Control and Prevention (アメリカ疾病予防管理センター) より改変

「プレコンセプションケア」という言葉をご存じでしょうか。「コンセプション」とは妊娠を意味し、「プレコンセプションケア」は直訳すると「妊娠前のケア」です。すなわち、「女性や男性が健康な赤ちゃんを授かる可能性を高めるために、医師や医療専門職から受ける医療的支援や、日常生活での健康管理」を指します。

妊娠の可能性を高めるためにできることが数多くあります。ひとりひとりが自分の健康と向き合い、それぞれに合わせた計画を立てることが、健康な妊娠や出産につながるといえます。持病がある方や過去に病気を経験された方にももちろん、現在健康と思っている方にも取り組めることはたくさんあります。検診、予防接種、栄養や体重管理、禁煙・節酒、運動、メンタルヘルスなど、自己管理で始められることもあれば、医療的介入が必要な場合もあります(表1)。たとえば糖尿病や高血圧症などの内

科的疾患の多くは、妊娠前のコントロールがとて大切で、コントロールが不十分なまま妊娠すると、早産や流産のリスクが高まるだけでなく、胎児に影響を与えることもあります。また、母体に大きな負担をかけてしまうこともあります。使用する薬剤も妊娠の可能性を考慮して調整が必要になる場合があります。このような場合には計画的な妊娠が望まれます。

予防接種も重要です。妊娠中に感染すると重症化しやすい病気や、胎児へ影響を与える感染症も少なくありません。これらの多くはワクチンで予防可能ですが、妊娠中には接種できないワクチンもあるため、妊娠前からの準備が重要であるといえます。

### 妊娠前に知っておきたい産婦人科に関連する病気

産婦人科に関連する病気として、子宮内膜症、子宮腺筋症、子宮筋腫、卵巣のう腫、子宮頸がん、性感染症など、妊娠可能年齢で多い病気がいくつもあります(図1)。とくに子宮内膜症や性感染症の一部は不妊症にも影響すると言われており、早期発見や早期治療、またホルモン剤などによるメンテナンス療法などが、その後の健やかな妊娠出産のために

重要と考えられています。子宮腺筋症や子宮筋腫、卵巣のう腫、子宮頸がんなどは妊娠経過に影響を与えることがあり、妊娠前から病状を把握しておくことが適切な妊娠管理に役立つことがあります。妊娠してから判明する病気もありますが、妊娠中は実施できる検査が限られます。検査によっては胎児への安全性が十分に確立していない場合もあります。妊娠中に治療が必要になることは必ずしも多くはないものの、検査が十分にできない病気をかかえて妊娠期間を過ごすことは精神的にも負担になります。妊娠前に検診

を確認しておくことは、安心して妊娠・出産に臨むための大きな一歩です。プレコンセプションケアは、妊娠を考えるその瞬間だけにとどまりません。思春期から始まり、働きながら生活する時期、出産や育児の時期、更年期に至るまで、ライフステージを通じたあらゆる段階で健康を意識することが大切です。今の生活習慣が将来の妊娠や世代を超えた健康に結びつくという視点を持つことが求められます。

われわれ産婦人科は、妊娠・出産を管理するスペシャリストです。妊娠中だけでなく、妊娠前や次の妊娠までの合間にも、より健やかな妊娠・出産を目指して寄り添うことができます。女性のライフステージ全体を支えることも私たちの重要な役割です。安心して相談できる「かかりつけ産婦人科医」をもつことをおすすめします。

### 男性も含めた幅広い世代も対象より良い環境を作ることが大切!

プレコンセプションケアは女性だけのものではありません。男性も含めた幅広い世代が対象とされ、次世代の健康にも

つながるのです(図2)。また、パートナー・家族や周囲の人にすすめること、周囲が理解し支援的な環境を作ること、なども広い意味でのプレコンセプションケアです。妊娠を意識している人も、そうでない人も、今の健康づくりは将来の自分と次の世代につながります。未来への準備は今日から始められるのです。さあ明日から、プレコンセプションケア、始めてみませんか？

図1 産婦人科に関連する病気

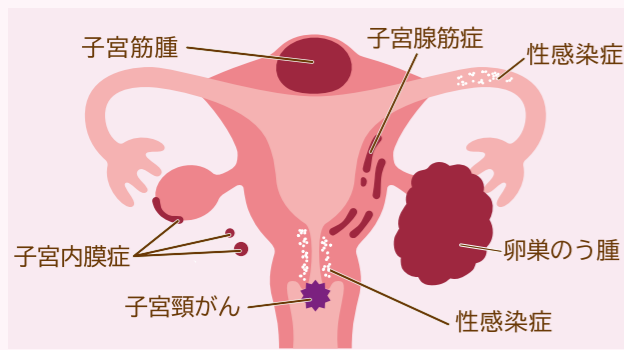
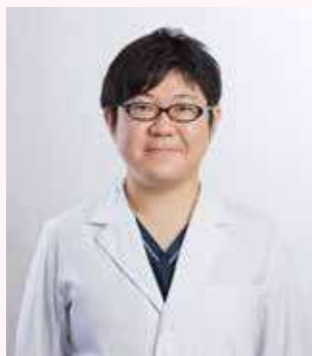
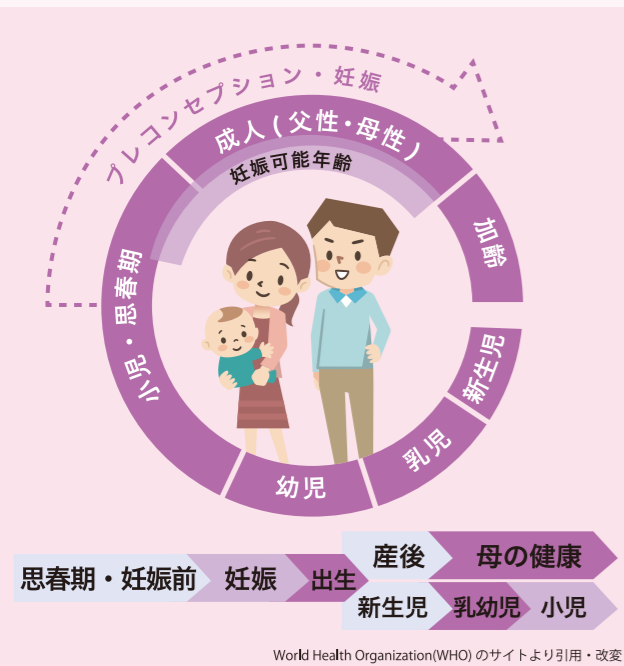


図2 プレコンセプションケアの位置づけ



Talk to doctor やまもと ひろと 山本 寛人 氏

新潟大学医歯学総合病院 総合周産期母子医療センター 病院専任助教

<プロフィール>  
新潟市出身。2016年新潟大学医学部卒業後、新潟市民病院で初期臨床研修を行う。2018年新潟大学産科婦人科学教室へ入局。新潟市民病院、新潟大学医歯学総合病院、上越総合病院、長岡赤十字病院などの勤務の後、新潟大学へ戻る。新潟大学産科、NICUでの勤務を経て、2023年より新潟大学大学院医歯学総合研究科に在籍。  
<所属学会>  
日本産科婦人科学会、日本周産期・新生児医学会、日本超音波医学会、日本人類遺伝学会、日本早産学会、日本胎盤学会、日本母性内科学会、日本産婦人科内視鏡学会、日本女性骨盤底医学会  
<資格>  
日本専門医機構 産婦人科専門医、日本周産期・新生児医学会 周産期専門医(母体・胎児)、新生児蘇生法(NCPR)専門コースインストラクター、日本母体救命システム普及協議会 ペーシックインストラクター


複数の病気を抱える人が増加する超高齢社会の日本で、地域医療を支える存在としても注目されている『総合診療医』。新潟大学医学部総合診療学講座教授の上村顕也氏協力のもと、シリーズでお伝えします。第12回はメタボリックシンドロームについて前田瑞穂氏に解説して頂きます。



## vol. 12 メタボリックシンドローム

vol. 12 メタボリックシンドローム

読者の皆様、このシリーズでは、日常生活で感じる身近な症状について、新潟県内で総合的な診療を行っている医師が分かりやすく説明します。今号では、メタボリックシンドロームについて考えてみたいと思います。




新潟大学医学部医学科  
総合診療学講座 教授 上村顕也 氏

生活習慣改善は「できること」から少しずつ！

内臓脂肪が増えると、体がブドウ糖をうまく利用できなくなる「インスリン抵抗性」が引き起こされます。インスリン抵抗性とは、インスリンが分泌されてもその働きが弱まり、血糖値を下げる作用が不十分になる状態です。これにより、高血糖が続きます。困ったことに、この状態は、脂質異常や高血圧をも引き起こしてしまうのです。

内臓型肥満・高血圧・高血糖・高脂血症は、単独でも動脈硬化を引き起こします

### 図3 腹囲の測り方



■腹囲は力を抜いて立った状態で**へその高さ**で測定してください。(測られる方は、両足をそろえ、両腕は体の横に自然に下げ、おなかに力が入らないようにしてください。)

■測定者は、測られる方の正面に立ち、巻き尺を**腹部に直接**あててください。(洗濯ばさみ等で服を巻き上げると良いです。)

■巻き尺が水平にきちんと巻かれているかを確認し、普通の呼吸で**息をはいた終わり**に、目盛りを読み取ってください。


■なお、できるだけ飲食後2時間経過した後に測定をしてください。

※正確な計測を行うため、下着などは着用せずに、直接腹部を計測してください。

厚生労働省「腹囲の測り方」より改変

### 図4 生活習慣改善のポイント

生活を変えるのはとても大変なことです。まず、「変えてみよう」と思ったことが素晴らしいです。なかなか最初の一步が踏み出せない人へのアドバイスです。

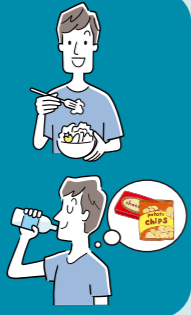


**小さな目標を自分で決めてみましょう**


- ①「自分がすぐできる」と思ったところまで小さくしましょう
- ②具体的なものにしましょう
- ③いますぐできる行動にしましょう

例えば…

- ◆昼食にサラダを付けてみる
- ◆健康管理アプリを今すぐダウンロードする。次の日は1項目だけつけてみる。
- ◆次にお菓子をたべたくなった時、水を飲むことに置き換える
- ◆今日5分だけ歩いてみる



目標が達成できた時は自分を褒め、達成できなかった時はその経験を生かして次の目標を考えてみましょう。



「メタボ」は様々な病気の予備群！

メタボリックシンドロームをご存知でしょうか。「メタボ」と略すこともありますが、健康診断でひっかかったり、体型のことでからかわれたりして、あまりいい印象をもっていない人も多いかもしれません。でも、メタボって、おそろしい病気を予防するうえで重要な指標なのです。

メタボリックシンドロームは、動脈硬化になりやすい状態です。動脈硬化は、心筋梗塞や脳卒中(脳梗塞と脳出血)、閉塞性動脈硬化症(足のしびれや痛みが生じる病気)などの病気の原因です。いずれも、死んでしまったり、生活の障害になったりする怖い病気です。つまり、メタボリックシンドロームを改善することで、これらの病気のリスクを減らすことができます。

そのため、2008年から、40歳から74歳の人を対象に「特定健康診査」が導入され、メタボリックシンドロームおよびその予備軍の人をビックアップするようになりました。特定健康診査は、通称「メタボ健診」とも呼ばれています。生活習慣病の予防と早期発見を目的として行われ、必要な方は生活習慣改善のために保健指導を受けることができます。皆さんの中にも健診を受けた方がたくさんいらっしゃると思います。

が、重複することでリスクが跳ね上がります。肥満を放っておくことで高血圧・高血糖・高脂血症が引き起こされ、肥満を改善することで全てのリスクを低下させることができるということです。ですから、まず、食べすぎ・運動不足といった生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らしやすいものです。食事は、野菜など食物繊維の多い食べ物を多めに、炭水化物・タンパク質・脂質の三大栄養素をバランスよく食べ間食は少なくしましょう。運動は有酸素運動が効果的で、ウォーキングやジョギング、水泳などがおすすです。現体重の3〜5パーセント減量し、それを維持

することが目標です。特定健診で要指導とされた方は、保健師さんや管理栄養士さんから個別に特定保健指導を受けることができます。通院されている方は主治医とよく相談ください。

とはいえ、仕事・家事・育児や介護で追われている中、しかも、美味しいものがたくさんあり、動かなくてもなんでもできる時代に難しいですよね。メタボリックシンドロームの改善の目的は、病気を防いで健康に生きることです。無理なく続けることが大事です。

どうしても一歩を踏み出せない方は、目標をできるだけ小さくしてみるのはいかがでしょうか。目標は、具体的で、すぐ実行できることです。例えば、昼食にサラダを付けてみる、健康管理アプリを今すぐダウンロードする、次の日は1項目だけつけてみる、次にお菓子をたべたくなったとき、水を飲むことに置き換える、今日5分だけ歩いてみる…などです。

生活を変えるということは大変なことです。まず、「変えてみよう」と思ったことが素晴らしいです。無理なく続けて、健康に長生きしましょう。

### 図1 メタボリックシンドロームの診断基準

ウエスト周囲径 <b>男性 85cm以上</b> <b>女性 90cm以上</b> ※内臓脂肪面積 100cm <sup>2</sup> 以上相当	3つのうち2項目以上	<b>高脂血症</b> 高トリグリセライド血症: トリグリセライド(中性脂肪)150mg/dl以上 かつ/または 低HDLコレステロール血症: HDLコレステロール 40mg/dl未満
		<b>高血圧</b> 収縮期血圧 130mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧 85mmHg以上
		<b>高血糖</b> 空腹時血糖 110mg/dl以上

厚生労働省 e-ヘルスネットより改変

内臓脂肪+3要素で判定

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積に加えて、高血圧・高血糖・脂質異常のいずれか2つ以上があることで診断されます。内臓脂肪の蓄積は腹囲で評価することができ、必須項目です。内臓脂肪型肥満は、その他3つの指標の原因となるために一番重要視されています。

内臓脂肪が多いと、お腹がでる形の肥

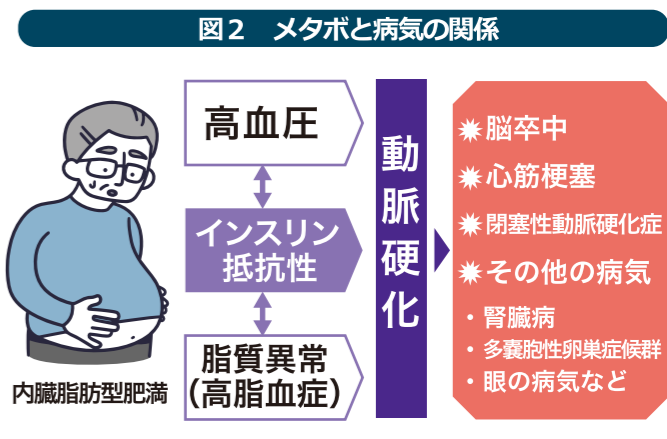


【プロフィール】  
2008年自治医科大学医学部卒業。新潟大学医学総合病院で初期臨床研修を修了。その後、栃木県で地域医療に従事し、2014年より日光市立湯西川診療所長として勤務。2017年から新潟県の地域医療に従事し、現在新潟県立津川病院内科部長。2025年度より新潟大学医学部医学科総合診療学講座特任助教を兼務。

【資格等】  
日本内科学会総合内科専門医、医師臨床研修指導医、日本医師会認定産業医、総合診療専門研修特任指導医

まえだ みずほ  
前田 瑞穂 氏  
新潟大学医学部医学科  
総合診療学講座 特任助教

満となります。内臓脂肪の量は、CTなど画像機器を使って測定するものですが、放射線被曝や手間、費用の面で多くの人に適用できません。日本では、これまでに正常人のCT画像がたくさん撮影されていきましたので、それを用いて検証したところ、臍の位置での断面積が病気の発症と関連していることがわかりました。腹囲がわかれば断面積が求められるというので、腹囲を測定するようになったのです。自分で簡単に測れるので、結果が分かりやすいというのも良い点です。診断基準が男女で違うのも、この解析結果に基づいたものです。





1962年生まれ。新発田市出身、整形外科医。山歩きや庭仕事を趣味とし、自然の声に耳を傾けながら、メッセージ性の強いエッセイを多数執筆。2008年、第一回阿賀北ロマン賞の小説部門で大賞を受賞。

# 森のお医者さん — 第69節 最終章 —

## 線路道

実家の屋敷裏にある杉林の中を、国鉄赤谷線が通っていた。全長十  
九キロ程度の短いローカル線で、ディーゼル機関車が一日六、七本程  
度しか走っていないが、マイカーはまだ普及しておらず、住民の足  
として活躍していたころである。小学校は僻地にあつたため、ほとん  
どの教員も汽車で通勤していた。

学校の帰り道にひとり帰るときは、線路が近道のこともあり線  
路を歩いて帰ることもときどきあつた。線路に敷き詰められた大き  
な砂利の上は、こぼこぼとして歩きにくいので、横に並んだ枕木の上を歩  
くのだが、飽きてくると一つ飛ばしに走ってみたり、レールの上を歩い  
て帰ったりした。

映画スタンドバイミーのように、遠くから汽車の姿を見つけたとき  
は、レールの上に耳を当ててみると、車輪がレールのつなぎ目を通過  
するときのガタン、ゴトンという音が頭の中に響いてきた。いよいよ汽  
車が近づいてくると線路の脇の土手の下に避け、汽車が通過するの  
を下から見上げた。轟音とともに鉄の巨大なかたまりが目の前を通  
過していき、軽油の匂いのある生暖かい空気があとに残った。

冬になり雪が線路に積もると、まずラッセル車が通って除雪してか  
ら汽車が走ることになつていった。ラッセル車というのは、車両の先端に  
尖ったブレードが付いていて、雪の中を突き刺すようにして雪を掻き  
分けて進んでいくのである。その作業が何度も続くと、掻き分けられ  
た雪が両脇に積もり重なり、汽車の通る幅にびつたり雪の壁がで  
きるようになる。その壁の高さは背丈をゆうに超えていた。

ある冬の日のことだった。母と弟と三人で新発田の街に出かけた。  
わたしが小学校低学年で弟が小学校に入る手前のころだったかと思  
う。どんな用事があつたのか憶えていないが、街に出るのは医者通いの  
ことが多かったから、どちらかが医者通いの用事で、ついでに服でも買

まさか、わたしの思い違いで夢の記憶に過ぎなかつたのか？そんな  
わけはない。あんなリアルな夢なんかあり得ない。人は思い出したく  
ない記憶は、自分で消し去つてしまふと聞いたことがあるから、母も  
無意識に消してしまつたのではないか。はたして、どちらが正しいの  
か？あの世に帰ると、自分がどのように生きてきたか、生まれてから  
死ぬまでの記録をすべて映像で辿ることになるといふから、その時に  
はつきりするだろう。

### おわりに

長年寄稿させていただきました「森のお医者さん」ですが、今回を持ちまし  
て一旦終了とさせていただきます。18年間にわたり、拙文にお付き合いいた  
だきありがとうございます。これまで、多くの読者の方々から感想文を投  
稿していただき、それを励みにしてきました。一度もお会いしたことはありま  
せんが、この場をお借りして心より感謝申し上げます。

当初は森に関するエッセイを書いてきましたが、途中からは思ひ出話や作話、  
そしてスピリチュアルな話に至るまで、好き勝手なことを思いつくままに書いて  
きました。

思い返してみると、初めのころは、自分が森を歩いてみてそこで感じたこと  
を、人間の世界に当てはめて書いていました。二宮尊徳(金次郎)さんの言葉  
に「声もなく、香もなく、常に天地(あめつち)は、書かざる経をくりかえしつ  
つ」というのがあります。読経の声もなければ、線香の香りもしないけれど、  
自然は姿を変えながら、仏さまの説く真理を繰り返して教えているとい  
う意味かと思ひます。

今読み返してみると、文章も尖つて背伸びして、偉そうなことを恥ずか  
しげもなく書いていたなと思うのですが、今の年齢になつて森を歩いてい  
ら、おそらく感じることもなかつたのではないかと思ひます。当時、友人から  
森のお医者さんでエッセイを書いてみないかと言われなければ、書き記すこと

おうと、もう一方も連れて行かれたのかもしれない。

いつもなら道路を歩いていくのだが、弟の歩くのが遅かつたせいか、  
理由は憶えていない。母親が線路沿いの方が近道だからと、途中か  
ら線路を歩いて帰ることになった。両脇を背丈以上の雪の壁で囲ま  
れ、見える景色は、鉛色の空と赤茶けた二本のレールだけで、あと  
は真っ白な雪の壁が続いていた。音の遮られた線路道を三人でとほ  
とほと歩いていった。

緩やかなカーブの線路道にかつた時だった。カーブの先から、何  
の前触れもなく、突然汽車が現れた。警笛が鳴つたように記憶して  
いる。汽車がぎりぎりに通れるだけの雪壁の通り道で逃げ場がな  
かつた。巨大な鉄のかたまりは、スローモーションのように目の前に  
迫ってきていた。そのとき、母は私たち二人を両手で抱えて右のほ  
うに飛んだ。線路を横切る小道がすぐ目の前に見えていた。家に  
通じる小道だった。

気づくと、母は私たちの上に覆いかぶさつたまま、小道の中に伏  
せたままだった。汽車は通り過ぎたあとだった。あの小道からあと  
十メートル遅れて歩いていたら、命はなかつたかもしれない。

母に言われたわけではないが、悪いことをしたことを隠すように、  
この出来事は、幼心に誰にも喋つてはいけないような気がした。その  
後、この記憶は封印されたまま、自分でも自然と忘れたままに数  
十年が経っていた。

最近になって、何かの拍子で思い出し、母に当時の話を切り出し  
てみた。すると、思いがけない言葉が返ってきた。

「そんなこと、あつたっけねえ？」と、母は目を大きく見開き、怪訝  
な顔で聞き返してきたのである。その表情から読み取ると、とぼけ  
ているのでもなく、嘘をついているのでもなかつた。



冬の赤谷線(昭和30年頃)

なく記憶の彼方に消えていたかもしれない。

森は遠くから見ると、緑のかたまりにすぎませんが、いったん森の中に入り  
込んでみると、さまざまな姿が現れます。同じ種類の樹木でも姿かたち  
は異なっており、それにはきちんと理由があり、その姿には彼らの生きざまが  
現れています。自然界の共存という言葉を耳にしますが、それは仲良く生き  
ているというわけではありません。自然界は人間の社会以上にとても厳しい競  
争の世界です。ただ、彼らはその競争の中で、バランスよく住み分けができて  
いて、それが全体で見ると共存しているということです。おたがい助け合つて生  
きているようでも、他を利すること自分自身が恩恵を受けるようになって  
います。

森を観察することは人間社会を観察することと同じです。自然の仕組みを  
知ること、自分の悩みを受け入れてくれます。それはあたかも、お釈  
迦様が、一本一本の草木の姿を通して、説教してくれているようなものです。  
みなさんもし森の中に入る機会があれば、一本一本の樹木を観察してみ  
てください。森に行かなくとも、道路沿いの雑草や庭の樹木でかまいません。毎  
日丁寧に観察していると、はつと気づくことがありますし、知らずに草木と  
会話していて、癒されることもあります。

本当に長い間ありがとうございました。

# 健康クイズ



正解者の中から毎月抽選で5名様にプレゼント

TeNY 医療の広場  
特製 QUO カード(1,000 円分)

## 10月

(クイズ監修)  
月潟内科クリニック 廣野 暁 先生

### 問題

「睡眠障害」は、心身の健康に大きな影響を与えていると言われています。さて、良質な睡眠のために必要なことは次のうちどれでしょう？

- A. 寝室はできるだけ明るくしておく。
- B. 朝は太陽の光を浴びて、しっかり朝食を食べる。
- C. 就寝前にスマートフォンで動画を見てから寝る。

## 11月

(クイズ監修)  
新潟大学医歯学総合病院 山本 寛人 先生

### 問題

女性や男性が健康な赤ちゃんを授かる可能性を高めるために行われる医療支援や健康管理のことを、「何ケア」といいますか？

- A. プレコンセプションケア
- B. スキンケア
- C. ボディケア

## 12月

(クイズ監修)  
新潟大学医歯学総合病院 前田 瑞穂 先生

### 問題

メタボリックシンドロームとは、動脈硬化になりやすい状態で、様々な病気の原因にもなります。この動脈硬化と関係が深い病気とは次のうちどれでしょう。

- A. 帯状疱疹
- B. アレルギー性鼻炎
- C. 心筋梗塞・脳梗塞・脳出血

## 1月

(クイズ監修)  
月潟内科クリニック 廣野 暁 先生

### 問題

「脂肪肝」には、内臓脂肪型肥満や高血圧・高血糖・脂質異常といったメタボリックシンドロームに伴う脂肪肝「非アルコール性脂肪肝」があります。このメタボリックシンドロームに伴う脂肪肝＝非アルコール性脂肪肝の記述として、間違っているものは次のうちどれでしょう？

- A. 心筋梗塞や脳梗塞の危険因子となってしまう。
- B. 動物性脂肪を摂取し体重を増やすと改善する。
- C. 治療には内臓脂肪型肥満の解消や予防が重要。

## 2月

(クイズ監修)  
新潟大学医歯学総合病院 山本 寛人 先生

### 問題

安心して妊娠・出産に臨むために妊娠前から知っておいて頂きたい病気として、間違っているものは次のうちどれでしょう。

- A. 子宮腺筋症、子宮筋腫、卵巣のう腫、子宮頸がん
- B. 子宮内膜症、性感染症
- C. 痔

## 3月

(クイズ監修)  
新潟大学医歯学総合病院 前田 瑞穂 先生

### 問題

メタボリックシンドロームの診断基準の一つに「内臓脂肪の蓄積」があります。この内臓脂肪の目安となる「腹囲」の数値として正しいのは次のうちどれでしょう。

- A. 男性90センチ以上、女性85センチ以上
- B. 男性・女性ともに110センチ以上
- C. 男性70センチ以上、女性60センチ以上

**応募方法** 各月の選択肢から正解をひとつ選び下記の方法でご応募ください。

#### ◆パソコン・スマホからのご応募

「TeNY医療の広場」を検索。

TeNY医療の広場

→「健康クイズ」をクリックし、必要事項を入力してください。

※WEB上では、それぞれの月の1日にクイズが公開されます。

#### ◆ハガキでのご応募

住所・氏名・年齢・電話番号をご記入のうえ、下記までお送りください。

〒950-8555  
新潟市中央区新光町1-11

TeNY「医療の広場 健康クイズ」係

※1枚のハガキで複数月の健康クイズに応募できます(単月のみ応募も可能です)

#### 応募期間

2025年10月1日～2026年3月31日

#### 当選者発表

毎月1日15:00頃、TeNY医療の広場ホームページ「健康クイズ・当選者発表」のページで発表致します。

(ご応募いただきました皆様の個人情報は、当選者発表および景品の発送のみに使用させていただきます。)

## 健康クイズ解説



4月

(クイズ監修)

新潟大学医歯学総合病院 谷地田 希 先生

子宮の筋層(子宮の壁)に発生する良性の腫瘍「子宮筋腫」。その症状として間違っているものは次のうちどれでしょう。

- A. 生理痛、生理の出血量が多い(過多月経)、
- B. 視力低下、ドライアイ
- C. 貧血、不妊症、腹部膨満感、頻尿

(解答) B. 視力低下、ドライアイ

子宮筋腫の主な症状は、生理痛、生理の出血量が多い(過多月経)、貧血、不妊症、腹部膨満感、頻尿など、さまざまなものがあります。子宮筋腫は良性腫瘍ですが、症状によっては生活に支障が来し、悪性腫瘍との鑑別が必要となる疾患です。

5月

(クイズ監修)

ささき耳鼻科クリニック 佐々木 崇暢 先生

嗅覚や味覚は、私たちが食事を楽しみ、生活の質(QOL)を高める重要な感覚です。このうち、嗅覚が障害される「嗅覚障害」の記述として間違っているものは、次のうちどれでしょう。

- A. 年齢を重ねると、嗅覚障害を生じる方が増加する。
- B. 新型コロナウイルス感染症の流行で、嗅覚障害を訴える人が急増した。
- C. 嗅覚障害は味覚障害と必ず同時に起こる。

(解答) C. 嗅覚障害は味覚障害と必ず同時に起こる。

嗅覚障害は、特に年齢を重ねるとその割合が増えることが分かっています。また新型コロナウイルス感染症の流行で、味覚障害と同様に嗅覚障害を訴える人が急増しました。なお、味覚障害と嗅覚障害は必ず同時に起こるということはありません。嗅覚や味覚に異常を感じたら、適切な診断・治療を受けることが大切です。

6月

(クイズ監修)

新潟県立加茂病院 富所 隆 先生

戦後日本人の平均寿命は飛躍的にのび、男女とも約20歳以上長くなりました。さて、令和4年現在の平均寿命は、男女それぞれ何歳でしょう？

- A. 男性81.45歳、女性87.09歳
- B. 男60歳、女性66歳
- C. 男性78.05歳、女性79.90歳

(解答) A. 男性81.45歳、女性87.09歳

戦前の日本人の平均寿命は60歳前半でしたが、戦後は飛躍的にのび、男女とも約20歳以上長くなり、令和4年には男性81.45歳、女性87.09歳となりました。そして今年(令和5年)は百歳を超える人が日本全体で10万人を超えると予想されています。

7月

(クイズ監修)

新潟大学医歯学総合病院 谷地田 希 先生

「子宮筋腫」は、子宮の筋層に発生し様々な症状をきたします。子宮筋腫に関する次の記述のうち、間違っているものはどれでしょう。

- A. 30歳以上の約3割前後の方は子宮筋腫がある。
- B. 10歳以下の小児にしか発症しない。
- C. 子宮筋腫は閉経すると徐々に小さくなる。

(解答) B. 10歳以下の小児にしか発症しない。

子宮筋腫は、30歳以上の約3割前後で認めるといわれています。そして、閉経すると卵巣からのエストロゲン分泌が低下するため、次第に子宮筋腫も小さくなります。子宮筋腫は良性腫瘍ですが、症状によっては生活に支障が来し、悪性腫瘍との鑑別が必要となる疾患です。必要に応じて県内の専門施設への紹介受診を御検討ください。

8月

(クイズ監修)

ささき耳鼻科クリニック 佐々木 崇暢 先生

「味を感じない」「異常な味がする」などの症状が出る味覚障害。この味覚障害に関する次の記述のうち、正しいものはどれでしょう。

- A. 味覚障害の7割には亜鉛欠乏が関与している
- B. 味覚障害のすべてに胃潰瘍が関与している。
- C. ビタミンBの摂り過ぎは味覚障害を起こす。

(解答) A. 味覚障害の7割には亜鉛欠乏が関与している

具体的な原因は、薬剤性や亜鉛欠乏が知られていますが、特に亜鉛は味細胞にとって重要な成分であり、味覚障害全体の70%程度に亜鉛欠乏が関与しているとする報告もあります。味覚・嗅覚障害は、適切な治療を受けることで改善が期待できるため、異常を感じた場合は早期に耳鼻咽喉科を受診することが重要です。

9月

(クイズ監修)

新潟県立加茂病院 富所 隆 先生

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを言います。この健康寿命を延ばすために必要な事として正しいものは次のうちどれでしょう。

- A. できるだけ運動を控え、家の中で過ごすようにする。
- B. 食事は一人で食べ、無言で過ごす。
- C. 健康寿命を延ばす秘訣は、①腹八分目の食事、②適度な運動、③コミュニケーションの3つ。

(解答) C. 健康寿命を延ばす秘訣は、①腹八分目の食事、②適度な運動、③コミュニケーションの3つ。

健康寿命を延ばす秘訣は、①食事、②運動、③コミュニケーションの三つです。食事はゆっくりと行い、腹八分目にする、適度に身体を動かすこと、そして周りとのコミュニケーションを取り、会話をしたり人と触れ合う事が大切です。これらは認知機能にも良い効果があるといわれています。