



# 愛知三の丸クリニック だより 第35号



2022年3月

## 健康トピックス

院長 飯田 将人

### 運動不足、飲酒、睡眠不足



■ この冬、健診時の高血圧や心電図異常の方を診療していると、上記の3つが高血圧や心臓病を発病する危険因子となっていることに気が付きました。

■ コロナウイルス対策のため三密を避け社会的距離を置くことで急性感染症（感冒や胃腸炎）が大幅に減少しました。全国の統計でも8割減少して医療費の抑制につながったそうです。この半年、スポーツジムに行けない、外出を控える、在宅勤務などの影響により運動不足と過食となる人が増えています。そのためか、クリニックの通院患者さんの中にも血圧、コレステロール、血糖値が上昇する人が目立ちました。



■ 現役世代の健診時の高血圧と心電図異常が指摘された方の診察をしていると、運動不足は、ほぼ、どの人にも当てはまる危険因子でした。加えて今年は長く厳しい冬だったためか、健診時に問診すると狭心症や脳梗塞、治療を要する不整脈（心房細動）を起こしている人もいました。



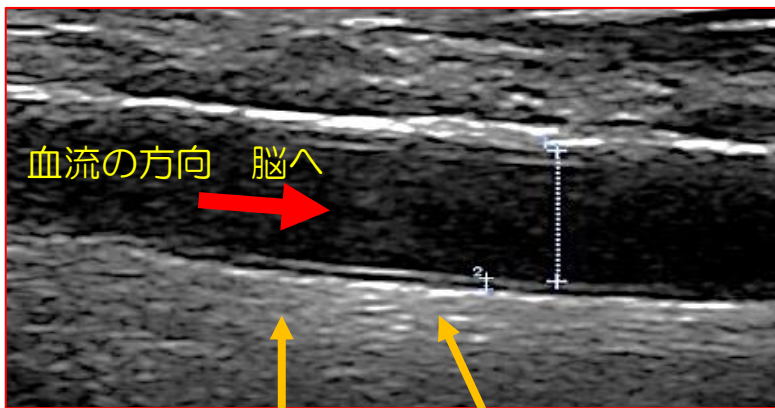
■ 現役世代が狭心症を起こすのは、かつては喫煙者に多かったのですが、近年は喫煙者が減少していますので、最近の傾向としては喫煙していなくても運動不足と過食のために血管が閉塞して狭心症を起こす人が増えている印象です。

厚生労働省の全国統計（健康日本 21）でも運動不足と心臓病やがんの発症は関係が大きいようです。

■ 加えて、男性では飲酒（2～3 合以上）、女性では睡眠不足（仕事と家庭の負担または介護疲れ）が高血圧の発症や心臓病の背景因子となっている例も目立ちました。

図1 血管に脂質が沈着する成り立ち

正常の血管

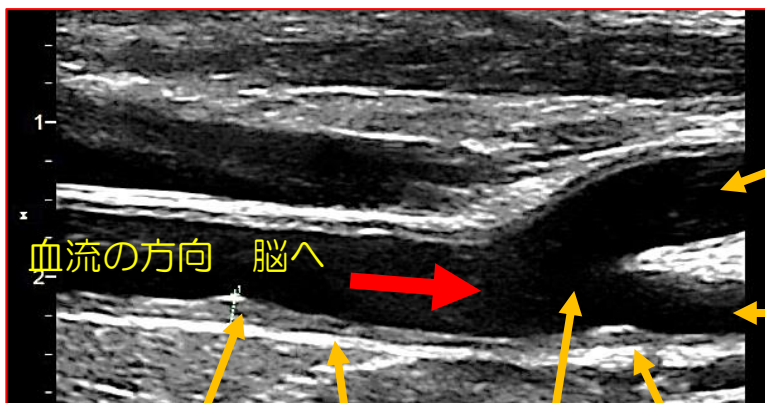


総頸動脈

血管の内壁は平たんで薄い



高コレステロール血症の血管



プラーク

総頸動脈

血管の内壁に凹凸あり

血管の分岐

プラーク

内頸動脈  
(脳へ血流)

外頸動脈  
(頭皮へ血流)

プラークは血管の内壁に脂質が沈着している状態

- ♥ 血管が分岐する前後では、血流が渦巻き状となり、血管の壁に近い部分で停滞します。川の流れと同じで、緩やかな流れの部位ではコレステロールが壁に沈着してプラークを作ります。
- ♥ 運動不足で血流が停滞すると、この現象が起きやすくなります。
- ♥ 運動をすると、余計なカロリーを消費するとともに、血流がよくなりますので、プラークが出来難くなる効果があると考えられています。
- ♥ ただし、過剰な運動により血管に負荷がかかりすぎると、血管壁に傷が出来てプラークを作る可能性があります。  
実際の患者さんでも無理な運動や重量物を持ち上げて心臓発作を起こした例がありますので、身体に負荷のかからない運動が望ましいようです。
- ♥ 毎日 30 分程度の散歩や身体を伸ばす体操などが良いでしょう。



## 適度の運動とは

- 週 3 回 30 分程度の運動を 1 年継続すると血圧が低下
- 運動により脳梗塞や認知症の予防
- 運動不足は大腸がんのリスク

- ① 有酸素運動 速歩、ジョギング、水泳、サイクリングなど
- ② 30～60 分の運動を週 3 日以上行う
- ③ レジスタンス運動は、大きな筋のトレーニング

厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準 2013」

## 専門外来のご案内

### (1) 息切れと動悸外来 (曜日は応相談 担当医 飯田)

階段や坂道で息切れや動悸がする、他の人と同じ速度で歩けない、などの症状があれば受診してください。

心臓や肺の慢性的な病気(心不全、肺気腫など)を心臓超音波や胸部 CT で調べます。

※詳細は、愛知三の丸クリニックだより第 34 号(2022 年 2 月号)を読んでください。



### (2) 物忘れ相談外来 (曜日は応相談 担当医 飯田)

簡単な問診と超音波で動脈硬化を評価します。

高血圧、糖尿病、喫煙、飲酒の多い方は症状がないこともあります。

※詳細は、愛知三の丸クリニックだより第 34 号(2022 年 2 月号)を読んでください。



### (3) その他

健診でコレステロールが高い方(LDL コレステロールが 140 以上)は、頸動脈エコーで直接血管内に脂質沈着を見ることが出来ますので、受診してください。胸部レントゲンで異常を指摘された方は、胸部 CT と呼吸器科医の診察を受けることがあります。その結果で必要があれば、高度医療機関に紹介します。

## 当クリニックの特徴

- 専門医による外来があります。
  - 【循環器内科】 高血圧、不整脈、慢性心不全
  - 【呼吸器内科】 気管支喘息、肺気腫など
  - 【一般血液内科】 コレステロール、尿酸、貧血など
  - 【内分泌内科】 糖尿病、甲状腺疾患など
  - 【歯科・歯科口腔外科】 歯科健診も実施
  - 【外科】 【眼科】 【皮膚科】
- 専門分化した複数の医師が勤務しています。
- 生活習慣病（高血圧、糖尿病、コレステロールの異常）などの慢性疾患に特化しています。
- 皆さんの健康管理を重視しています。

## 愛知三の丸クリニックの診療科目と診療時間

【診療科目】 内科、外科、眼科、皮膚科、小児心療科、歯科・歯科口腔外科  
 【診療時間】 (都合により担当医師が変更となる場合があります。)

2022年4月1日現在

診療科目	時間	月	火	水	木	金	
内科	午前	(血液) 小椋 (循環器) 飯田	(内分泌) 七原 (循環器) 田中	(血液) 下川 (循環器) 飯田	(循環器) 石黒 (消化器) 岡田 (循環器) 飯田	第2・4週 (内分泌) 浅井 (血液) 緒方	
	午後	第2・4週 (呼吸器) 中畑 (血液) 小椋 (循環器) 飯田	(呼吸器) 前田 (血液) 小椋	(血液) 下川 (循環器) 飯田	(循環器) 松波 (血液) 緒方	(呼吸器) 渡辺 ※予約制	
外科	午前	—	—	—	鈴木	—	
	午後	—	鈴木	—	—	—	
眼科	午後	小口	—	—	鶴田	—	
皮膚科	午後	—	—	—	第1・3週 池谷 第2・4週 植田 第5週 清水	—	
小児心療科	午前	—	第3週 小野	—	—	栗山	
	午後	—	第4週 川村	—	—		
歯科 歯科口腔外科	午前	ふさやま 總山					
	午後						

【診療受付時間】 午前：8時50分から11時00分まで  
 午後：12時50分から15時30分まで(眼科は15時00分までの受付です。)  
 ※小児心療科は完全予約制となっております。

【その他】 休診日については、院内掲示もしくは当クリニックホームページでご確認ください。  
 URL：<https://www.sannomaru-hp.jp/>

予約受付専用電話

**052-961-7012**

健康診断・人間ドック専用電話

**052-950-0500**

なお、歯科の予約は、**052-950-0560** で承ります。

### 編集後記

愛知三の丸クリニックだよりの感想や取り上げてほしいテーマ等がありましたら、下記メールアドレスにご連絡ください。今後の参考にさせていただきます。  
 E-mail [aichi-sannomaru-hp@oregano.ocn.ne.jp](mailto:aichi-sannomaru-hp@oregano.ocn.ne.jp)

### 愛知三の丸クリニック

住 所 名古屋市中区三の丸3-2-1  
 電 話 052-961-7011(代表)