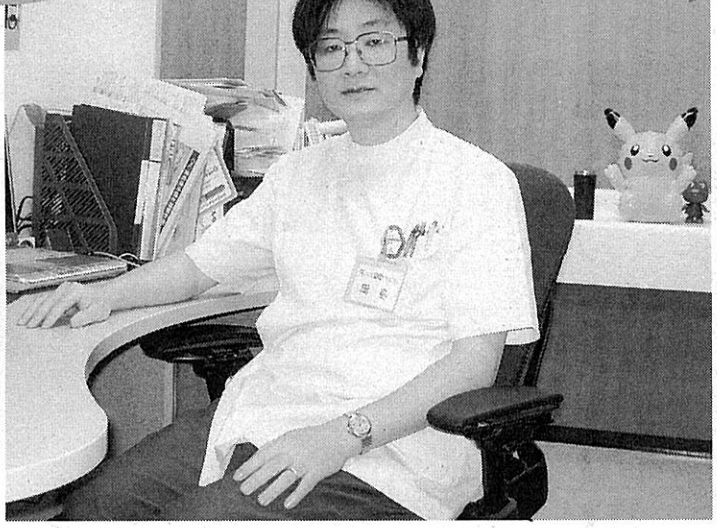
大人の健康

肥満外来・メタボリックなど現代病に尽力

名医・名院、ここにあり

岡島内科クリニック　岡島裕院長

社会問題にもなっているメタボリックシンドローム。長年、内臓脂肪の研究・治療に心血を注いできたのが岡島院長だ。メタボリックを始め、生活習慣病治療でも活躍するスペシャリスト。治療だけでなく予防など、総合的に取り組み、高い効果を上げている。



これまで数多くのメタボ患者を治療

動脈硬化を引き起こす大きな要因、メタボリックシンドロームは、肥満(内臓脂肪型肥満)、高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病を2つ以上合併した状態。しかも、これらの病気はお互いが密接な関係をもって発生することが分かっている。肥満、特に内臓の周りに付着した脂肪が様々な生活習慣病を引き起こす原因になっている。

男性2人に1人はメタボ予備軍

数多く合併するほど、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞などの心疾患、脳卒中などの脳血管疾患を起こしやすくなるという。

「ひとつ、ひとつの症状がそれほど深刻でなくても、合併することで、その危険性は2～3倍にもなる」と岡島院長。

平成16年の厚生労働省の調査では、40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームと強く疑われ、またはその予備軍であると発表された。

これが社会問題となって、平成20年4月、健診によりメタボリックシンドロームやその予備軍を見つけ出し、改善と予防に向けた支援を行うメタボ健診がスタートした。

が、メタボの恐さは知っているし、気にもなっていても、大半の人が自分は大丈夫だと思っているよう。で、「なかなか検査を受けるまで至らないのが現状」(院長)

加えて、動脈硬化の一番の問題は自覚症状がないこと。そのため、ある日突然、症状が現れるから恐い。「その時は遅い。だから、いかに啓蒙活動をしていくかも私たち医師の大きな課題だと思っている」(院長)

親身な診療で地域の信頼も厚い

院長は、平成元年、大阪大学医学部第二内科へ入局。第二内科(現＝内分泌・代謝内科)に所属し、附属病院で治療を担当。その後、市立池田病院内科部長、三井住友銀行大阪の産業医などを経て、平成18年に開業。

「これまでに、7千名の健康管理をしてきましたが、一般的に多いのは、がんと動脈硬化。がんは防ぐのは難しいが、動脈硬化は自分で防げる病気だから予防が大切」(院長)

動脈硬化予防は生活習慣を改善するしかない。

同院では、身長、体重、問診、ウエスト計測、血圧測定、血液検査(希望者には腹部CT検査)を行う。結果により、治療と同時に管理栄養士による食事指導や、脂肪燃焼しやすい体を作るための運動指導を行っている。

＊岡島内科クリニック　吹田市津雲台1－2－D9　ホテルマーレ2F　阪急千里線「南千里駅」より徒歩1分　☎06・6836・6262

個人にあわせた無理のない生活改善策を提案

かといって、そう簡単にこれまでの生活を改善できれば苦労はしない。

「バリバリ仕事をしている忙しい人たちに、生活習慣を改善しろといっても難しい。ストレスも溜まり、食べるぐらいしか楽しみがないのに、食べたらダメというのも、正直いいづらい」(院長)

長年、産業医を経験してきた院長だからこそ、ビジネスマンの生活や気持がよく分かる。そんな院長の治療方針は『ゆるく・長く』だ。ほんの少しずつでいいから、できるところから改善を始めることだという。

「『その一口がデブになる』という言葉があるが、ひと口止めるだけで、1年間で1～2㌔ぐらいの差は出てくる。そういう積み重ねが大事。無理なダイエットは絶対続かない、結局また戻ってしまう。これは我慢できる、これは譲れないというようなことを話し合いながら、その方に適した方法を見つけ、徐々に体を慣らしていくことが、続くことにも繋がる」(院長)

治療は食事制限からスタートし、次に運動と少しずつ増やしていく。

「階段もいい運動になるのだが、2階か3階分だけ階段を使うとか。動脈硬化は長い時間をかけ血管が痛んでくる病気。一気に改善しようとせず、心ストレスを溜めないように一歩一歩進むことが肝心です」(院長)

肥満解消のため患者のモチベーションを上げることも重要

現在、同院の肥満・メタボリック外来患者は10人ほど。患者のモチベーションを上げ、持続させていくためにゲーム感覚で運動できるプランを考えたり、達成感が実感できるような目標を作ったりと、いろんな工夫をしながらやっている。

「肥満外来って何と聞かれたら、治療のほとんどが話をしている(笑)。たまに『先生、精神科みたい』といわれたりすることもあるが結局、しゃべって一生懸命話を聞き、その中で、いかに自分が思っている方向へ、コーチのようにサポートし、誘導していくか。患者さんを勇気づけ、励まし、持続させていくのも仕事です」と院長はいう。

在宅医療にも目を向け、クリニックに来づらい患者の診療にも積極的に当たる。どんな場面も「患者サイドに立って治療を考える」岡島院長の姿勢がここにも見える。

手足の血圧測定検査で血管年齢が分かる

アンチエイジングにも関わる血管年齢

誰でも歳をとれば血圧は高くなり、血管が老化する。それが人並みなのか、若くして老化してしまうのか、生活習慣によって大きな差が出る。

「人は血管から老いる」というように老化は動脈硬化という形で現れる。

アンチエイジングを考える上でも、血管の老化を防ぐことが重要だ。

体に栄養を配るのは血液。人間は約60兆個もの細胞からなり、そのひとつひとつに血液を通して酸素と栄養が届けられ、老廃物など不要なものを排出している。血管が老いると血液の流れが悪くなり、栄養や酸素が十分に行き渡らなくなり、細胞の機能が低下、老化をもたらしてしまうのだ。

いくら外見を若く装っても、血管が老化していては若さは保てない。自分の血管年齢を一度調べてみるのもいい。