



萬年内科

院長 萬年 孝太郎

# 榎の木だより

えん

## 【院長あいさつ】

ようやく猛暑も和らいできましたね。お彼岸には必ずと言っていいほど咲くヒガンバナも今年は1週間遅れの様です。9月8日、当院協賛の第42回グランドゴルフ“健康杯”が開催されました。参加者は年々減少傾向ですが、皆さんの元気なお姿を拝見するのも楽しみの1つとなりました。

当院では、今後の「猛暑・洪水SDGs対策」として駐車場を舗装（かさ上げ）し屋根を建設を、また屋根にはソーラーパネルを設置しました。私も父の後を継ぎ10年が経過しました。これからの10年は“医療”のみならず、いち城島町民としても故郷への恩返しをしていけたらと思います。

## 【今月のおはなし】

### \*今回は、「肥満」

かかりつけの患者さんの中には、今年の猛暑の影響か、運動習慣が疎かになり体重増加傾向の人が目立っています。“食欲の秋”とも言われ、これからのシーズンは肥満がすすむシーズンと言っても過言ではありません。そもそも肥満は悪いことなのでしょうか？「肥満」の診断法の1つに「BMI」があげられます（vol. 77参照）。BMI 25以上が肥満に位置付けられており、日本では成人男性の33%、女性でも22%、BMI 30以上は5%ほどと報告されています。好みにもよりますがポッチャリがいいという人もいらっしゃいますし、肥満傾向の方が長生きしているとも言われています。実際の医療現場では“肥満”と“肥満症”を分けて考えています。肥満があっても病気の発症のリスクになっていないと判断されれば無理に痩せる必要はありませんが、右図に示した疾患をはじめ、合併・リスクが高い方は、“肥満症”として積極的なダイエット（減量）をすすめています。周知の通り私も30~40歳台は“肥満”を経験しました。正直なところ血压や悪玉コレステロール、肝機能が高めでしたが、ダイエットによりすべて改善させることができました。肥満対策としては「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」。秋は“スポーツの秋”とも言われています。今秋は運動習慣のしましょう。

### 何故、肥満が問題なのか？



## 【当院からのお知らせ】

- ・インフルエンザ予防接種は随時受付しています。\*高齢者定期接種：10月1日～
- ・大木町・大川市の“胃がん内視鏡けんしん”は、当院でも受診可能です
- ・循環器検査（心臓エコー・頸動脈エコー・24時間心電図）も当院で可能です
- ・午後から（14時30分～）の検査（超音波検査・胃カメラ検査）も可能です
- ・待ち時間・待合室混雑対策として、ネットでの“診療予約”にご協力お願いします
- ・当院の情報をいち早くお届けするために、SNSやホームページの登録・確認をお願いします

〒830-0212  
福岡県久留米市  
城島町江上上184  
TEL:0942-62-4161

|                   | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前<br>8:30~12:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後<br>15:00~18:00 | ○ | ○ |   | ○ | ○ |   |



ホームページ



ドクターズファイル