

心・体・暮らしに寄り添う クリニックちくさヒルズ通信 NO.34

2023年12号

今年一年、ご愛読ありがとうございました。

来年も元気で素晴らしい人生が送れますように、今年最後の通信、ここで脳年齢、血管年齢を考えてみましょう！

「脳年齢」や「血管年齢」は、日頃の「生活習慣」と深い関わりがあり、「運動不足」や「食べ過ぎ」、「ストレスの多い生活」などが続きますと、高血圧症や糖尿病・脂質異常症などの「基礎疾患」にかかって、その果てやがては「血管」が老化して「動脈硬化」が進んでいきます。また、血管に負担のかかる生活習慣は「脳」の健康の阻害要因ともなるため、「軽度認知障害」や「認知症」を発症しやすくなるともいわれています。さらに、生活習慣をなかなか改善できないと、いずれ心臓病や脳卒中など重い「生活習慣病」の発症を招きます。これらが重症化すると「介護」のリスクも増加し、自分自身の「健康寿命」に大きな影響を及ぼすとともに、ご家族にも肉体的・精神的負担が大きくなるというわけです。とにかく血管に負担のかかる「生活習慣」は新しい年を前にして改善計画を立ててみましょう！

これからは人生100年時代！！

3つの秘訣

「脳年齢」「血管年齢」の若さを保つこと

そのためには「脳年齢」や「血管年齢」を定期的にチェックすること

いざと言う時の為に「生活習慣病」「介護」に対しておかかりつけ医を備えること

健康寿命は厚生労働省「第12回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」の資料、平均寿命は厚生労働省「簡易生命表」の発表資料から見ますと、

男性で 平均寿命は81.05歳
 健康寿命は72.62歳
 この年齢差は約9年

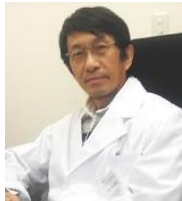
女性で 平均寿命は87.09歳
 健康寿命は75.34歳
 この年齢差は12歳

この年齢差を埋めるために、私ははじめクリニックスタッフは寄り添っていきます。



当クリニック
林祐司院長

皆さん、今年一年のご自身の体調、健康状態はどうでしたか？満足に年末を迎えられそうですか？思ったほど体調が良くなかった、残念ながら色々と病気をしてしまった、今年も何とか無事に健康で終われそうだと、人それぞれ様々な思いを持っておられることでしょう。とにかくご自身の体の健康的な状態を保つにはご自身で管理するしかないので。万一体調を崩されることがあった場合には、皆さんの心と体と暮らしに寄り添う「かかりつけ医」として身近な存在として、お気軽に来院、受診をしてください。



理事長
林 衆治先生



12月、ともなれば忘年会シーズン、 飲酒量も増える、美味しい食事機会も増える、しかし その積み重ねの代償が「脂肪肝」という厄介者

脂肪肝の原因は大きくは、飲酒、肥満、糖尿病などのメタボ疾患や薬物(ホルモン剤・リュウマチ薬)、内分泌疾患などがあります。

飲酒の多いかたは禁酒で改善します。C型肝炎、B型肝炎、自己免疫性肝疾患などが改善されます。飲酒量が一日1合未満であっても非アルコール性脂肪肝疾患と診断される場合がありますが、この非アルコール性脂肪肝疾患の患者数は国内で2200万人も存在しているのですから、成人以上2~3人に一人がこの疾患対象者と言うこととなりますね。この方々の多くは肝硬変や肝がんなどへの進行リスクは低いと言われていますが、一部には肝臓が固くなるという肝繊維化が進行して肝硬変や肝がんに進行することがあります。それ以外の方でも安心は禁物、心血管疾患との合併症には注意を払う必要があります。

日頃、飲酒の機会や暴飲暴食が多い方は、問題の肝繊維化がどれだけ進んでいるかという進行度を時々検査データをもとに見極める必要があります。

その検査項目としては、ご自身の年齢とAST(GOT)、血小板数、ALT(GPT)の4項目が手元検査データの中にあれば算出できます。(下記参照)

低値1.3未満・・・肝疾患による線維化の進行リスクは低い。2、3年ごとの経過観察を勧めます。

中間値1.3~2.67・・・線維化が進行している可能性があり、念のため検査を受けることを推奨します。

高値2.67以上・・・4~8割が肝硬変、または肝硬変に近い状態まで線維化が進行している可能性ありますから当クリニックにご相談ください。

この疾患の治療としては、肝繊維化が無いかごく軽度であれば生活習慣の改善に心がけ、中等度以上になると糖尿病や脂質異常症の治療、ビタミンEなどの薬物療法が一般的ですが、残念ながらこの薬物療法は現在のところでは科学的に立証されたデータが少なく、効果ありとは言い難い面があります。

特に糖尿病のある方、身内、親戚の方に肝硬変や肝がんを患った方、閉経後の肥満女性などは肝繊維化進行リスクが高くなりますから、健康診断や人間ドックなどで脂肪肝の疑いありと診断されましたら、一度当クリニックに来院され相談受診をお勧めします。



ご自身でわかる検査方法(FIB-4インデックス)

$$FIB-4 Index = (年齢 \times AST) / 血小板数 \times \sqrt{ALT}$$

お手元に最近の検査データがありましたらこの計算式で算出してみてください。

FIB-4 Indexの計算 肝臓検査.com を検索し、FIB4Indexの計算という項目をクリックすると簡単に数値入力するだけで計算結果が出てきます。日本肝臓学会ホームページからも算出可能です。

健康の知恵袋



今年も残りあとわずかになりましたね。私は毎月この通信を読ませていただいて自身の健康チェック、疾患予防に努めております。幸いにも何とか年寄り平均の健康状態を保ち続けることができたのもこのクリック通信のおかげです。今後も参考にさせていただきます。皆さん、良いお年をお迎えください。

広報紙 「クリニックちくさヒルズ通信」
発行 医療法人財団檜副会 クリニックちくさヒルズ
〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2
千種タワーヒルズ1F
ご意見はこちらまで info@clinic-chikusahills.com
編集・発行 医療法人財団檜副会 クリニックちくさヒルズ
編集委員会(原稿責任者 川島和信)
発行日 毎月10日