

市民の

健康教室



提供・問い合わせ
 (一社)いわき市医師会
 ☎38-4201

内臓脂肪を減らしましょう

内臓脂肪はお腹の内臓の周りにつく目に見えない脂肪です。男性や閉経後の女性につきやすいです。

内臓脂肪は、さまざまな役割の物質を分泌します。増えすぎてしまうとそれらの量に変化が起き、

さまざまな病気の要因になります。糖尿病はその一つです。血糖を下げるインスリンの働きを弱める物質が分泌されるためです。イン

スリンは働きが弱まった分を補うため過剰に分泌され、血糖の乱高下を引き起こします。それが自律

神経に影響し血圧も上がりやすくなります。動脈硬化が進み、脳梗

塞や心筋梗塞などの重大な病気の要因になります。

また、内臓脂肪が増えると炎症の物質が増え、大腸や肝臓、膵臓

などのがんになりやすくなります。

健康を保つためには内臓脂肪を増やさないことが大切です。内臓脂肪と相関する腹囲を測るメタボ

検診が重要視されるのはそのためです。

内臓脂肪は皮下脂肪に比べ、減らしやすい脂肪です。減らすには健康的な食事と適度な運動の両方が大切です。

バランスの良い食事を適量とり、菓子類、アルコールを控えること、

早食いや夜遅い時間の食事も避けることが望ましいです。

運動は速歩きなどの有酸素運動を1日計30分以上、さらに、体幹

殿部、大腿部など大きな筋肉を使う運動を2日に1回程度加えると、

有酸素運動時の筋のエネルギー消費が増し効果が上がります。

また、内臓脂肪が増えると炎症の物質が増え、大腸や肝臓、膵臓

などのがんになりやすくなります。

脳神経外科⑧

手術で治る

三叉神経痛と顔面痙攣

Q 三叉神経痛はどんな病気ですか？

A 顔の片側だけが痛くなる病気です。食事や歯磨きなどの時に、短時間の激しい痛みが走るのが特徴です。

Q 顔面痙攣はどんな病気ですか？

A 顔の片側だけがピクピク痙攣する病気です。まぶたや口角が痙攣して、目が開けづらくなったり、口元が歪んでしまいます。

Q 何が原因なのですか？

A 脳の血管が神経を圧迫して起こ

ります。顔の感覚を伝える三叉神経や顔の運動をつかさどる顔面神経は、脳幹という脳の中心部から出て、両側の顔に分布します。脳幹からの出口で三叉神経が圧迫されると三叉神経痛に、顔面神経が圧迫されると顔面痙攣がおこります。

Q どのように治療するのですか？

A 手術で、圧迫している血管を神経から外すと治ります。三叉神経痛も顔面痙攣も悪性の病気ではありません。それでも日常生活に支障が大きい場合には、手術による治療もありますので、専門医に相談してください。

透析による合併症が回避できます。腎移植には、亡くなった方からいただく献腎移植と、ご家族からいただく生体腎移植があります。わが国では献腎の提供数が少ないため、腎移植の多くは生体腎移植が占めています。

腎移植

腎移植とは、腎臓の機能が低下した状態（慢性腎不全）に、新しい腎臓を移植することによって腎機能を回復させる治療法です。

慢性腎不全の治療法には、透析と腎移植があります。透析には大きく分けて血液透析と腹膜透析がありますが、いずれも時間的制約が大きく、腎臓の機能の一部しか補えません。

これに対し腎移植では、腎臓の機能がほぼ完全に回復し、また時間に縛られることがなくなります。そのため、完全な社会復帰が可能となり、

生きています。

臓器移植では、拒絶反応を抑える免疫抑制剤という薬を使用します。免疫抑制剤の進歩により、臓器移植の成績が向上しています。血液型の異なる移植が可能となり、多くの移植腎では10年以上機能することができています。

生きています。

泌尿器科医療録⑧

けんこうQ&A

かかりつけ医の紹介・相談やこれまでの掲載内容は、医師会事務局へ（ホームページURL <https://www.iwaki.or.jp>）