

2024年3月2日 第22回健康教室の質問と回答

1	質問	高血圧の薬(ミカルディス)を服用していますが、血圧の薬は一度服用すると一生やめられないと聞きました。本当でしょうか。
	回答 (小路先生)	高血圧症の内服薬を一生継続しなければいけないことはありません。生活習慣の是正で降圧が可能になれば継続が必須ではありません。しかし、高血圧症の他に慢性腎臓病や慢性心不全がある場合は、血圧がコントロールされていても継続が望ましい場合がありますので、担当医もしくは当院の内科外来まで御相談ください。
2	質問	脂肪肝を改善するための減量で取り入れると良い運動を教えてください。有酸素運動だと講演を聞いてわかりましたが、インターバル速歩の他にどんな運動が良いですか。
	回答 (矢島先生)	ダイエットに運動を追加することは大変良いことだと思います。どんな運動にせよ、やりたい運動を追加して下さい。下肢が痛くて歩けなければ、椅子に座り手に何かを持ち、上半身の運動をして下さい。
3	質問	非肥満型糖尿病+脂肪肝はどうしたらいいでしょうか
	回答 (矢島先生)	標準体重で脂肪肝の方は運動することが大切です。出来るだけ運動をして下さい。
4	質問	子宮頸がんはワクチン接種で予防できると伺ったが、割合は減ったが絶対数が横ばいの理由は
	回答 (酒井先生)	子宮頸がんの絶対数が横ばいなのは、日本人女性の、子宮頸がんの予防となるHPV(ヒトパピローマウイルス)のワクチンの接種率、また子宮頸がん検診率が欧米先進国と比べて、非常に低いことが考えられます。
5	質問	今年のドックで経膈超音波を受けましたが、子宮体がんにより卵巣を失っていますがそれでも受けるほうがよいですか
	回答 (酒井先生)	子宮体癌で子宮も両側卵巣も摘出する手術を受けて、5年以上経過して主治医よりもう完治したと言われているのであれば、経膈エコーは受ける必要はありません。
6	質問	経膈エコーの健診をすることで腹部エコーのみの場合より病気の発見の精度はどのくらい向上したのでしょうか
	回答 (酒井先生)	実際に当院人間ドックでは、腹部 エコーで所見がなくても経膈エコーで発見された子宮体がん、卵巣がんの症例がかなりありますので、経膈エコーは子宮体がん、卵巣がんの早期診断には非常に有効であると思います。
7	質問	頸がんはウイルスが原因と話されていましたが性交をしなければ頸がんにはかからないのですか？
	回答 (酒井先生)	子宮頸がんの発生要因は、性行為感染症であるHPV(ヒトパピローマウイルス)感染が95%ですが、HPVと関係のない子宮頸がんが5%あります。なので子宮頸がん検診を受けることは重要です。

8	質問	なぜ子宮体がん、卵巣がんの割合が増えてきているのでしょうか？食生活？環境ホルモン？何が原因と考えられるのでしょうか。
	回答 (酒井先生)	子宮体がん、卵巣がんが増加しているのは、日本人のが食生活、生活習慣が欧米化してること、また生活習慣病も関係しています。
9	質問	带状疱疹ワクチンのリスクはありますか？
	回答 (金井部長)	一般的にワクチン接種の副反応と言えることですが、注射部位の痛み、貼れ、筋肉痛、疲労、頭痛などが起こることがあります。
10	質問	体重を減らしたが筋力が落ちたので筋肉を付ける運動は何をしたらいいか教えてください。
	回答 (横山係長)	大きい筋肉を鍛える事が重要です。一番おすすめはスクワットです。スクワットは下肢全体の筋肉を鍛えられるだけでなく、体幹部の筋肉も自然と鍛えられる非常に効果的な運動です。まずは浅い角度から徐々に膝を深く曲げる様に心掛けて、腿が床と並行になるまで腰を落とせるようになったら素晴らしいです。
11	質問	息子が仕事後いつもジムでトレーニングをして帰ります。気分転換になるようですが、夕食は炭水化物は摂らず、おかずのみで済ませますが夕食も遅れがちです。体に逆に悪影響にならないのでしょうか。
	回答 (横山係長)	運動前に炭水化物を摂取して運動されている様であれば、問題ないと思います。もし運動前も炭水化物を摂取していない場合には少し摂る様にお伝えください。小さいおにぎり1個程度で良いと思います。
12	質問	糖質、甘いもののメリット・デメリットを知りたい。
	回答 (横山係長)	糖質はエネルギー源となるメリットがありますが、摂取過多は血糖値スパイクという現象(血糖値の急上昇)を引き起こしてしまいます。スパイク現象は血管や臓器に負担をかけ、動脈硬化を進行させるといわれています。急激な糖質摂取は避ける必要があります。摂取する量に気をつけてください。