

nagomi 会は最先端の医療をはじめました。

再生医療という新しい選択肢

## 今週の花言葉

アオモジ

友人が多い

シンビジューム

誠

ヒペリカム

悲しみは続かない



## 松田院長からあなたへ 耳より情報

◆メタボ腹は骨粗しょう症の原因 生活習慣の改善が必要 **ハーバード大学医学大学院**  
内臓脂肪がたまりビール腹になった男性は、骨粗しょう症を発症する危険性が高いという研究が、ハーバード大学医学大学院より報告されているので紹介します。

### ■メタボの男性は骨折リスクが上昇

ブレデラ博士らの研究チームは、35人の肥満の男性を対象に、皮下脂肪の多いグループと、内臓脂肪の多いグループに分けて比較。その結果、内臓脂肪の多いグループでは、皮下脂肪の多いグループに比べ、骨の強度が低下しており、骨折のリスクが高まっていることが分かりました。同じくらいの年齢と体格指数でも、内臓脂肪の多い男性では、骨の強度が2倍以上低下していました。

### ■内臓脂肪から悪い生理活性物質が分泌

内臓脂肪の細胞からは、さまざまな生理活性物質（アディポサイトカイン）が分泌されているそうです。内臓脂肪が多いと、脂肪細胞から糖尿病や高血圧症、高脂血症を引き起こす悪い生理活性物質が多く分泌され、血管の炎症や血栓をつくりやすい状態になります。この生理活性物質は、骨粗しょう症のリスクにも影響してきます。メタボの男性では、内臓脂肪から分泌される生理活性物質が炎症を引き起こし、骨形成に障害をもたらすリスクがあります。また、内臓脂肪の蓄積でヒト成長ホルモンの分泌が低下し、健康な骨格維持にも悪影響を及ぼす可能性があります。

### ★院長よりメッセージ

「食事や運動に加え、内臓脂肪を減らし、肥満を解消することが、骨粗しょう症のリスクを低下するのに有効なんですね。できるだけ早い時期から心身ともに生活習慣を取り入れ、骨粗しょう症と骨折の予防に役立てることが重要です♪

## 医事課より

あけましておめでとうございます  
本年もよろしくお願いいたします。

さて、空気の乾いた日が続いていますね。  
冬になると「肌のかゆみ」を感じている方も少なくないのではないのでしょうか？  
今回は冬の乾燥の原因と対策をご紹介します。

### ★乾燥の原因

冬は気温が低くなり、空気が乾燥するという特徴があるのですが、冬の乾燥肌はこの気候の変化に人間の体が対応しようとして引き起こされます。

気温が下がると体温を維持しようと皮膚表面の血管を収縮させます。

そしてこの血管を流れる血液の量が少なくなるため、皮膚の健康維持に必要な物質に栄養が十分に届かなくなります。それに加え、冬の気候の特徴が皮膚からいっそう水分を失わせていくことによって肌が乾燥してしまうわけです。



### ★乾燥の対策

#### お風呂に入る時に気を付けたいこと

- 石鹸は十分に泡立てて「肌をなでるように」洗う
- 頭を洗ってから体を洗う
- 長湯はしない
- お湯の温度は40℃程度のぬるま湯が理想
- 保湿効果のある入浴剤を使う
- お風呂から上がる時はタオルで水分を吸い取るように体をふく

エアコンやファンヒーターはとても便利な暖房器具ですが冬の空気をさらに乾燥させてしまうので、室内温度を低めに設定したり、加湿器等を使って湿度を確保することも大切です。

最近では日常生活が原因で乾燥がひどくなってしまうこともあるそうなので、保湿クリームなどを上手に使って寒い冬を乗り切りましょう。