

病医院へ行って
健康になろう

今や病医院は、病気を治療するだけでなく、未然に防ぐ役割も担っている。
このコーナーでは、病気の予防や健康管理に力を入れている病医院を紹介する。



エビデンスに基づいた
「地中海ダイエット」で
心臓病や脳卒中を予防

山口メディカル クリニック

生活習慣病予防の大きな柱の1つである食事。
その食事の大切さに着目する「山口メディカルクリニック」が
7月にオープンした。

海外の文献を基に地中海の食事スタイルを推奨し、
心臓病や脳卒中予防につなげようとしている。

撮影＝関口宏紀



山口浩史院長は、アメリカ心臓協会「AHA」の会員



自転車エルゴメーターで運動中の心電図を記録。不整脈の有無がわかるほか、狭心症や心筋梗塞後の運動処方をするのにも役立つ



超音波診断装置。心臓や頸動脈、腹部の状態などを診る

同クリニックで受けられる主な検査

- 血圧脈波測定**
大動脈を脈波が伝わる速度を調べ、血管の硬さを検査する。
- 超音波診断**
心筋梗塞、心筋症、弁膜症などの有無や、頸動脈の壁の厚さ、動脈硬化症プラークの有無などを検査し、脳卒中の危険予知を行う。
- 自転車エルゴメーター**
運動中の心電図を記録し、不整脈の有無を調べる。
- 睡眠時無呼吸症候群検査**
携帯型の機器を貸し出すため、自宅での検査が可能。
- ホルター心電計検査**
24時間連続で心電図を記録し、狭心症・不整脈の有無や自律神経機能を検査する
- 電子スパイロメーター**
日本に530万人いるといわれるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の早期発見に役立つ

検査でリスクを発見し 食事で予防を促す

南ヨーロッパや地中海地方の心臓病による死亡率は、北ヨーロッパに比べると低いことが知られている。その事実注目した研究者たちが調査した結果、低い理由は食事スタイルにあるということが明らかになっている。そうした医学文献（エビデンス）に基づいた「地中海ダイエット」で、心臓病や脳卒中の予防につなげようとしているのが山口メディカルクリニックだ。

これまで大病院や総合病院の循環器科に勤務していた山口浩史医師は、「脳卒中や心疾患は一度起こしたら、元に戻すことは難しい。治療も

ちろん大切だが、自分の考えたプランで予防に力を入れたら」という思いから、今年7月に同クリニックを開設したのだ。

同クリニックが尽力しているのは、動脈硬化の予防。院長が専門とする循環器疾患は、動脈硬化が深く関係する。血管を若々しく保てれば、自然に循環器疾患が予防できるといっただけだ。

予防と早期発見のために、機器を使つての動脈硬化測定ドックを実施するほか、改善が必要な場合は食生活指導も行う。その際、院長が推奨するのが「地中海ダイエット」。地中海ダイエットとはただ単に「やせる」ことを目的としたものではなく、脳卒中や心



待合室には、地中海ダイエットで食べる食材の見本が展示されている



動脈硬化測定ドックで使用する血圧脈波測定器。動脈硬化が進行している場合は、血管を軟らかくする薬物治療をすすめるケースもある



患者にリラックスしてもらうため、待合室にはアンティークな絵画が飾られ、モーツァルトの曲が流れている

山口メディカルクリニック

クリニックデータ



埼玉県さいたま市北区宮原町3-558
第5シマ企画ビル3F
TEL.048-652-5006
FAX.048-652-5012
<http://www.ymed.jp/>

診察時間

月～金 9:00～12:30、15:30～19:00 (水、土は午後休診)



アクセス
JR高崎線宮原駅から徒歩1分

疾患などの血管に起因する病気を予防する食事のパターンのことだ。地中海地方の人々の食事の典型例は2001年、アメリカ心臓協会の医学雑誌「サーキュレーション」に掲載されている。特徴は、①野菜と果物の摂取量が多い、②シリアルやパン、特に全粒粉を使ったものを多く食べている、③ナッツ類、ベリー類、豆類、イモ類の摂取量が多い、④オリーブオイルが主要な脂質源、⑤魚、鶏肉、乳製品を少量から中等量食べ、赤身肉(牛肉、羊肉など)の摂取量は少ない、⑥卵の摂取は週に4回以下、⑦少量から中等量のワインを食事と一緒に飲む——の7点。

「これが地中海料理です」という明確なメニューなどはないが、このような地中海地方の食事のパターンが心臓病の予防に役立つということが証明されているのだ。

同クリニックの待合室には地中海ダイエットで食べる食材の展示やパンフレットが置かれているほか、ホームページ上でもこのダイエットについて解説している。

また、食事の重要性を訴える同クリニックでは、希望者には20項目の食習慣チェックリストを渡し、その回答に基づいて不足している食品に関するアドバイスを行う。現在は院長がアドバイスしているが、「将来的には管理栄養士による、細かな食事メニューの提案までしていきたい」という。

さらに、生活習慣病予防の大切さを啓発するために、ホームページ上で患者から多かった質問に回答したり、9月には地域住民向けに第1回目の公開医学講座を待合室で開催。第1回目のテーマは「高血圧」で、今後も「高脂血症」や「糖尿病」などをテーマに定期的に開催していく予定だ。