

134-4



ちょっとお耳を…… 携帯電話からも中毒110番が利用できます

子供がタバコや化粧品を食べてしまったときなど、急性中毒が心配される時の応急処置の相談窓口をご存知ですか？

(財)日本中毒情報センターでは、化学物質(タバコ、家庭用品など)、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性中毒への応急処置について実際事故が起こっている場合の電話相談を行っています(No. 86でも紹介しました)。また、タバコに関しては『タバコ専用電話』もあります。

『料金について』

今まではダイヤルQ2を利用して情報提供料(1件315円)が求められ、携帯電話や公衆電話からの利用はできませんでした。「携帯電話からも利用できるようにしてほしい」と要望があり、2006年9月9日から携帯電話からも利用できる一般電話に切り替えられ、情報提供料が無料になりました。通話料は相談者の負担です。

【つくば中毒110番 029-852-9999 (365日9~21時)】

【大阪中毒110番 072-727-2499 (365日24時間)】

『電話で聞かれること』

情報を提供するには正確な情報の把握が必要です。

そのため、患者さんのお名前、年齢、性別、体重、中毒の原因物質、発生状況、患者さんの状態などを聞かれます。商品などを手元に置いて簡潔に答えられるようにしておきましょう。

『タバコ専用電話』

【タバコ専用電話 072-726-9922 (365日24時間テープでの情報提供)】

テープ音声での情報提供になりますが、タバコの吸殻を含んだ水を飲んだ場合と、2cm以上のタバコを食べてしまった時はすぐに診察を受けるようになどの案内をしています。テープでの解説なのでもっと詳しく知りたい場合は上記の電話相談窓口を使うとよいでしょう。

『ホームページ』

(財)日本中毒情報センターのホームページも参考になります。(http://www.j-poison-ic.or.jp/) ここには一般向けの中毒情報データベースというものがあり、227種類の家庭用品や動植物の毒に関して、毒性や処置などが解説されています。

日本中毒センターのまとめでは、5歳以下の乳幼児で多い相談品目(2005年)は、1位化粧品、タバコなどの家庭用品(70.4%)、2位医療用医薬品(14.3%)、3位大衆薬品(9.9%)となっています。

日頃これらの情報源を知っておけば、いざというときに安心ですね。

執筆薬剤師 阿部 令子(編集 岡田寛征)

134-1

わたらの 健康とくすり

第134号



今月の内容

- メタボリックシンドロームとは
- 中毒110番、携帯でもOK

タチバナ

日本原産のミカンは2種類だけで、そのひとつが沖縄のシーカーシャ、もうひとつがタチバナです。タチバナは伊豆半島以南に見られる常緑樹で、枝には鋭い刺があります。果実は直径が2.5~3cmで小さく、酸っぱくて種子が多く、食用にはされません。生薬の橘皮(きっぴ)は実際にはタチバナの果皮ではなく、中国ではポンカンを使います。咳や消化不良などに応用します。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2007年2月発行

東京都八王子市館町1097 電話042-666-0931

茂木 徹

協力 八王子薬剤師会



メタボリックシンドロームとは？生活習慣病との関係

日本人の死因には癌に続き動脈硬化による脳血管障害と虚血性心疾患があげられています。その動脈硬化の原因となるのがメタボリックシンドロームです。メタボリックとは「代謝の」、シンドロームは「症候群」という意味で、代謝異常が起きているという状態を指しています。その代謝の異常の最大の原因は肥満による内臓脂肪の蓄積です。そのためメタボリックシンドロームは内臓脂肪蓄積症候群とも呼ばれています。内臓脂肪は皮下脂肪と異なり、肝臓や腸などの内臓の周りにたまりやすくなります。その内臓脂肪が多くなると、体のなかのホルモンのバランスが崩れ、生活習慣病である高血圧や高血糖、高脂血症の症状が重なって現れてきます。

メタボリックシンドロームはなぜ危険か？

2001年に労働省研究班による国内約12万人を対象にした調査では肥満、高血糖、脂質異常、高血圧のうち2つに当てはまる人は、正常な人に比べ心筋梗塞などの心臓病にかかる可能性が10倍、3～4つに当てはまる人は約30倍になることが報告されています。つまり内臓脂肪の蓄積による肥満に糖尿病、脂質異常、高血圧といった動脈硬化につながる危険因子が重なった状態がメタボリックシンドロームということになります。

メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目

内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径	男性	85cm以上
	女性	90cm以上

以上に加え以下の2項目以上

脂質異常

中性脂肪	150mg/dl以上
かつ/または	
HDLコレステロール	40mg/dl以下

高血圧

収縮期血圧	130mmHg以上
かつ/または	
拡張期血圧	85mmHg以上

空腹時高血糖

110mg/dl以上

なぜメタボリックシンドロームになるのか？

40歳を過ぎると筋肉が衰え、基礎代謝と呼ばれる、じっとしていても体が消費するカロリーが低下します。さらに運動量も低下してくるため、内臓脂肪が蓄積されやすくなります。また女性では閉経により女性ホルモンが低下するため、脂肪の分布が男性に近くなり内臓脂肪がたまりやすくなります。

メタボリックシンドロームが心配だったら？

特に最近普段着ている洋服がきつくなったり、ベルトがきつくなったら危険信号です。ウエストを測ってみましょう。血圧も毎朝同じ時間に測りましょう。それらが診断基準を超えていたら、近くの内科で血液検査を受けるようにしましょう。

メタボリックシンドロームと言われたら？

まずは減量です。目標は3ヶ月間で診断を受けた時の体重の5%の減量をしましょう。1日あたり50から100gの減量、カロリーでは350から700kcalのダイエットとすることになります。ちなみにご飯1杯は約180kcal、缶ビール1本は約150kcalです。さらに必ず運動による消費カロリーの増加を組み入れましょう。散歩1時間で約100kcalが消費されます。ダイエットの効果が約7000kcalに達すると、脂肪を1kg減らすことが出来ます。基本は、

1. 毎日体重を朝晩記録する。
2. 摂取カロリーを減らす。油の多い食事を控え、野菜を多く取るようにする。
3. 消費カロリーを増やす。ウォーキングや水泳などの有酸素運動を生活に取り入れる。

です。体重計は可能であれば、50～100g単位で計れるものを購入し、太る食べ物とやせる食べ物を見つけましょう。

また、運動するとどの程度体重が減るかを記録し、やる気を保つようにします。体重が減るとともに、多くの患者さんでは血糖値や血清脂質、血圧が改善することが多いですが、必要に応じ薬の力を借りることも必要です。

メタボリックシンドロームの改善と予防は、かかりつけの医師の指導を受け、しっかりと心構えを持ち続けることが大切です。

京王八王子山川クリニック
院長 山川 弘