

### 生活習慣病の早期発見・予防を

川口市立医療センター  
消化器内科 **周 東 成 美**



近年、食べ過ぎ飲み過ぎによる膵臓の機能異常がよく認められています。膵臓の検査項目には膵酵素であるアミラーゼ、リパーゼ、トリプシンの3種類があり、膵臓の機能に異常を認めるかたには、同時に肝臓と腎臓の機能障害も多く認められます。早期に膵機能の異常に気付くことで、生活習慣を見直し、改善するきっかけになります。まずは血液検査で膵臓、肝臓、腎臓の状態を知っておくことが重要です。

膵酵素の3種類のいずれか1つにでも異常があるかたは、しばしば肝臓の異常を示すγGTPが高くなっていることがあります。その原因はアルコール性肝障害か脂肪肝が多く、さらに、3種類のうち2つ以上に異常がある場合には腎機能障害も多く認められます。

また、なぜ異常になったのかを知るためには、痛みのない検査の超音波検査や、CT検査、MRI検査などの画像診断をお勧めします。これらの画像検査は「暗黙の臓器」と表現される膵臓の、癌の早期発見にも繋がります。

画像検査では肝臓の脂肪肝所見や萎縮所見などが認められ、腎臓では腎萎縮や腎硬化の症例や、大動脈を含めて動脈硬化所見も数多く認められます。膵臓では、脂肪置換された脂肪膵、萎縮膵、膵腫大、膵嚢胞などの所見があります。これらのかたがたの中には糖尿病をすでに治療しているかたも多く、糖尿病の予備軍のかたもたくさんいます。

生活習慣病そのものをこれらの指標で早期に知ることができるため、年に2、3回程度の検査をお勧めします。

### 主食・主菜・副菜がそろった食事を～6月は食育月間です～

蒸し暑い日が多くなってきました。暑さに負けず元気に過ごすためには、適度な運動や十分な睡眠に加えて、バランスの良い食事をすることも大切です。偏った食事は栄養不足に繋がります。まずは毎食、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけるようにしましょう。

#### 【主食】

ご飯、パン、麺類などのことです。炭水化物が豊富に含まれています。エネルギー源になるため、脳や体を活発に働かせるために必要な栄養素です。



#### 【主菜】

主に肉類、魚類、卵、大豆製品などを使った料理のことです。たんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は筋肉や臓器など体の基礎をつくる栄養素です。



#### 【副菜】

主に野菜類、きのこ類、海藻類などを使った料理のことです。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれていて、体の調子を整える働きがあります。



仕事や家事で忙しいと、ついパンやおにぎり、丼もの、麺類だけで済ませてしまいがちですが、お惣菜や冷凍食品などを活用して主菜や副菜をプラスしてみてください。特に、野菜は意識しなければ十分な量を摂ることが難しいものです。野菜料理は1日5皿分(350g)を目安に食べるように心がけましょう。



### みんなで、乗り越える

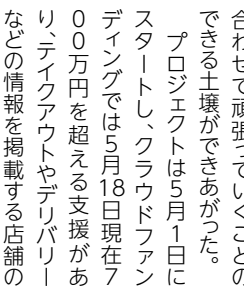
川口商工会議所  
地域振興委員

大竹 高至さん  
渡邊 洋介さん



渡邊さん

人々の日常を一変させた新型コロナウイルス感染症。外出の自粛により、飲食業界に与えた影響も計り知れない。この状況を打破するため、川口商工会議所が実施している「飲食店応援プロジェクト」。キーマンとなるのは、市内で飲食店を経営するこの二人だ。



大竹さん

4月の緊急事態宣言に前後して、市内の飲食業界は惨憺たる状況に陥っており、二人は強い危機感を持っていた。「3月中旬まではお客さまの数は若干の減少といった印象もありましたが、4月初旬からは急激に落ち込みました。1日の来客がまったく無かったお店も珍しくありません(大竹氏)」。業態によっては事実上営業が不可能となり、残念ながら閉店を余儀なくされた店舗もでてきているという。「従業員用のマスク着用や消毒を徹底し、営業時間を短縮するなど、何とか営業を続けているお店もありますが、非常に厳しい状況です(大竹氏)」。二人には、市内飲食店からの悲痛的な叫びが届いていた。

### 川口商工会議所飲食店応援プロジェクト

#### 第一弾 「テイクアウトtoデリバリー」

ホームページに店舗情報を掲載。プロの味をご自宅でお楽しみいただけます。



#### 第二弾 「みんなで盛り上げよう! in食お助け隊 川口」

募集期間 5月1日(金)～6月15日(月)

- ①店舗指定コース…応援したい店舗の食事券(10%のプレミアム付)を返礼します。
- ②地域応援コース…支援金額を対象店舗で均等に分配します(返礼はありません)。



数はおよそ90店を数える。「多くのご支援をいただいていることを本当にありがたく思っています(大竹氏)」。日本にはまだ広く定着していなかった「持ち帰りの文化」が少しずつ浸透していることも実感しています(渡邊氏)。

二人が揃って口にしたのは、「私たちも感染症にかからない、うつさないことに徹底して取り組み、皆さまにおいしいものを召し上がって、喜んでいただく。この日常を一刻も早く取り戻します。」という力強い言葉だった。

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて困っているのは、もちろん飲食業界だけではなく、しかし、協力し合う、また、その活動を支援する空気の広まり、日本全体を取り巻くこの苦境を乗り越える、道の一つとなつて欲しい。(注)