

## メタボってなんだ!?

メタボとはメタボリックシンドロームの略です。最近耳にすることが多くなりました。細かい基準はあるのですが、簡単にいうと肥満ということですね。なぜ最近になって騒がれてきたのでしょうか。鍵となる単語は動脈硬化です。肥満を放置しておくと、動脈硬化を中心とするさまざまな病気の原因(高血圧・高コレステロール・糖尿病)になることが分かっています。動脈硬化とは、動脈の壁がだんだんと硬くなり、ぼろぼろになってしまふ状態です。原因は肥満・高血圧・高コレステロール・糖尿病などです。そして動脈硬化は、心臓病や脳卒中などの病気を招き、死亡の原因や寝たきりになる原因になります。また糖尿病は、失明の原因や透析の原因となります。(いまや失明や透析の原因は、糖尿病が1位です)



近年、日本人の生活習慣が欧米化したために、爆発的な勢いで肥満人口は増加しています。日本人のコレステロール平均値は、アメリカ人の値を超えているのが現状です。(アメリカ人は、肥満の人が多く、動脈硬化の患者さんが多かったのですが、国を挙げて対策をとったため肥満人口は減少し、コレステロール値も低下してきたのです) 今後の国の予想では、メタボな人口が爆発的に増加し、心臓病や脳卒中、寝たきりの患者さん、透析や失明する人が増加し、それにかかる医療費が国家財政を

文／国保多古中央病院 内科

圧迫することが予想されています。そのため、国は躍起になってメタボ対策に乗り出してきたのです。なぜ太るのでしょうか。原因は過食・偏食・間食・運動不足・タバコ・飲酒・ストレス・遺伝が挙げられます。みなさんにも、思い当たる節はありませんか。

沖縄は長寿県として有名でしたが、いまや過去のものとなり、ここ数年で平均寿命は低下してきています。理由は、青年の生活習慣の欧米化に伴う、動脈硬化に関連した疾患の増加です。鉄道がななく車社会であること、アメリカに統治されてきた歴史から食生活の欧米化が浸透していることなどが、原因として挙がっています。沖縄料理という点、ゴーヤなどに代表される野菜を中心とした食生活の印象があります。しかし実際に行ってみると、ステーキ・ハンバーガー・ピザ・カレー・タコスなどの店を町の至る所で見ます。これら欧米食文化の浸透したことが原因であるといわれており、将来の日本の姿そのものとも言われています。

さて多古のみなさんはどうでしょう。多古も鉄道が無く車社会です。若いも若さも移動は車です。外来や健診で気になるのは、多古のみなさんにメタボの人がかなりいることです。メタボに自覚症状はありません。自分の体重が適正か、早速調べてみてはいかがでしょうか。

# 歴史散歩

## 熊野大神

船越二〇七六番地に祀られている旧船越村の鎮守です。参道入り口にある石造の鳥居に掛かる扁額に書かれたとおり、地元では「丸山神社」の名でも親しまれます。由緒について



熊野大神本殿



水田の中にポツコリと盛り上がる丸山

て社寺台帳には、文禄元年(一五九二)新田開墾のときに勧請と記されています。当社は「丸山」と呼ばれる、水田地帯の真ん中に独立する円形の丘の上にあります。もとは西側の丘陵地と続いていたものを、水田を造成するため土を採り、こっだけ削らずに残したといわれます。

丸山の上から望む、ゆつたりとした栗山川の流れと広々とした水田風景は格別であり、過去には、町内小学校の遠足先となっていた時代もありました。

## 大炊堤

船越字堂島から牛尾下郷あたりまで、栗山川に沿って約二キロメートル続いています。かつては、十八町堤とも呼ばれ、桜並木が続く町内随一の花見の名所でもありました。佐倉城主の土井大炊頭利勝(在城期間…慶長十五年(二六一〇)〜寛永十年(二六三三))が、その時代領地であった船越・牛尾村の水田を、栗山川の氾濫から守るために築いたもので、土井氏の職名を冠した名になっています。

現在は、栗山川堤防に平行して走る農道として利用されていますが、近年その一部両側に、地元の有志により桜が植えられました。以来、ここが桜の花のトンネルへと変わる春には、花見を楽しむ人の姿が一層しのべられます。



もしいば見受けられ、往時の景色が一層しのべられます。



栗山川に沿って続く大炊堤



## 追跡レポート! — この職業・この人たちの24時間



### 体のSOSを骨からアプローチ 整体術師の一日

紹介者：武藤弘さん(高根)

私が整体術師になろうと思いついたのは平成5年。専門学院で2年間学び、5年間の修行を積んで平成12年に独立しました。当院は予約制で、水曜から日曜の午前9時から11時、午後2時から7時まで受付しています。

姿勢や習慣などのさまざまな原因により、筋肉のバランスが崩れ骨格がずれることで、痛みやしびれ、内臓に異常が出ることも一。当院では、骨を取り巻く腱・靭帯・筋・神経などを柔らかくほぐし、骨格のゆがみ・ずれを手技療法で調整・矯正していきます。まずは鏡の前に立ち、骨格のゆがみや特徴を患者さん自身に知ってもらいます。続いて、初回はおおむね1時間かけて問診。原因をより早く探り当てるには、問診が重要になります。そして、一人ひとりの骨格や症状に合わせ、指やひじ、

ひざや足の裏などを使い、50分ほど施術します。患者さんとのコミュニケーションを図りながら、互いにポイントを確認し合うことで、より原因箇所アプローチしやすくなります。肩が凝っているからむのではなく、体を元の状態に戻すことで、内部から凝りを改善していくというイメージです。

個人差はありますが、療術は長期間におよぶ地道な共同作業のようなもの。悩んだり確認したりと毎日が勉強です。症状が改善されると、その喜びを分かち合えるのがうれしいですね。いくら施術をしても、患者さんが同じような生活を繰り返せば、また元通りになってしまいます。生来人間が持つ、「治ろうとする力」を引き出すことが最終的な目標。痛みのメカニズムを知ってもらい、普段から予防や運動を心掛けてもらうことも、私の大切な仕事だと思っています。



取材協力：東洋カイロプラクティック師協会