



**中国労災病院**

日本医療機能評価機構認定病院  
地域医療支援病院  
広島県指定がん診療連携拠点病院

◎ホームページにも、いろいろな情報を掲載しています。  
ぜひご覧ください

中国労災\_\_

**病院理念**

患者中心の良質な医療と地域医療への貢献

**基本方針**

- ・個人の尊厳と権利を尊重し、高度で安全な医療を推進します。
- ・地域と連携し、救急から慢性期まで一貫した医療を行います。
- ・周産期医療を充実させ、未来を担う子供たちを支援します。
- ・高度専門的な医療に基づいた勤労者医療を進めます。
- ・優れた人材を育て、働きがいのある職場を作ります。

**新年のご挨拶**

院長 碓井 亞



新年明けましておめでとうございます。

昨年12月には午（うま）から未（ひつじ）へ干支の引き継ぎイベントがあり、ポニーと羊が仲良くじゃれあって見物客に愛嬌を振りまいたそうです。

今年の干支の羊は、家族の安泰を示し何時までも平和に暮らすことを意味しており、十二支占いでは従順で温和、情に厚く親切であるとのこと。また、家畜として親しまれて毛は織物に肉や乳は食用として利用され、中国では「馬、牛、羊、鶏、犬、豚」の六畜の一つとして貴重な財産でした。

医学分野では羊を使った有名な研究があります。脳内の視床下部からごく微量のホルモンが分泌されており、ロジャー・ギルマンらはこれを精製するために250万頭もの羊の脳から血のにじむような努力のもとに僅か数mg TRF（チロトロピン放出因子）を分離、構造を決定しました。これは、その後LH-RH（黄体形成ホルモン放出因子）というホルモン研究につながり、ノーベル医学生理学賞が授与されました。このLH-RHを応用した薬剤が開発されて既に前立腺がんの治療等にも用いられており、元を辿ると羊が役立っています。

私達と縁の深い羊年の平成27年が皆様方にとって安寧な年であることを願っています。

**メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防・改善を!!**

最近「おなかがぽっこりしてきた・・・」「ズボンがきつくなった」という人はメタボリックシンドロームの危険信号です。お正月に美味しいおせち料理を食べすぎて、どうしよう…と焦っている方はいらっしゃいませんか？



**メタボリックシンドローム**とは内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態です。内臓脂肪が過剰にたまると、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を併発しやすくなります。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化を進行させ、ひいては心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招きます。

**内臓脂肪はどうしたら減らせるの？**

内臓脂肪は皮下脂肪と比べて、たまりやすく減りやすいという特徴があります。内臓脂肪をためる原因となる食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣を改善することで減らせます。

適度な運動

毎日10分の運動

適切な食生活

1日プラス70gの野菜を

禁煙

さあ、みなさん。新しい年を迎えました。

気持ちも新たに今日から内臓脂肪をためない生活習慣を心掛けましょう。

