

# Kーファミクリ 院外報

## 岡田院長の部屋



### 中年太りは代謝が落ちるせいかな？

年齢を重ねると代謝（消費カロリー）が下がるため若い時と同じ量を食べていても、カロリーの余剰（余り）が少しずつ蓄積して中年太りになる、という話はよく聞くとお思います。しかしながら、2021年に発表された世界 29 カ国の生後 8 日から 95 歳までの 6,600 人以上の人を対象にした国際的な研究では、体格当たりの総エネルギー消費量（代謝）は 20 代半ばから 60 歳ごろまではほとんど変化がなく、低下しないことがわかりました。

(右図は下記 1) より引用)

つまり、これまで、妥当と考えられていた「食べる量は増えていないのに太るのは、歳をとって代謝が落ちるからだ」という言い訳は科学的には間違いで、通用しないのです。

(ただし、60 歳をすぎると総エネルギー消費量は徐々に下がり始め、90 歳では 20-60 歳の代謝の 4 分の 3 ぐらいになりますので、60 歳以上の方は引き続きこの言い訳を使うことができます)

では、なぜ中年になるとウエストが大きくなり、太ってしまうのでしょうか？

これについてはこの研究では明らかにされていませんが、ほんの少しの食べ過ぎが蓄積される、あまり動かない生活、筋肉の質が劣化（痩せにくい筋肉に）、褐色脂肪細胞の減少などが推測されています。

ともあれ、1日に口からは入るカロリーの合計が1日の活動量（運動や生活動作）に伴う消費カロリーの合計が上回ってれば必ず太る。下回ってれば必ず痩せる、という単純な引き算の問題ですから、中年太りの正しい説明を求めるのではなく、体型を気にする方は、摂取カロリーを少しでも減らし、消費カロリーを少しでも増やすことを心がけるよりありません。

参考

- 1) 筑波大学プレスリリース <https://www.tsukuba.ac.jp/journal/medicine-health/20210813030000.html>
- 2) 元の研究 Pontzer H, IAEA DLW Database Consortium ら. Daily energy expenditure through the human life course. Science. 2021 Aug 13;373(6556):808-812.
- 3) 健康常識の真実 第 6 回 定説「中年太りは基礎代謝低下のせい」は「誤り」では何が原因？ 日経クロストレンド [https://xtrend.nikkei.com/atcl/contents/18/00986/00004/?i\\_cid=nbpxr\\_parent](https://xtrend.nikkei.com/atcl/contents/18/00986/00004/?i_cid=nbpxr_parent)

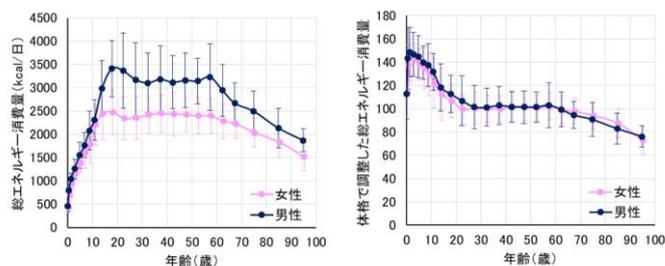


図 2 本研究で得られた結果  
左) 生後 8 日から 95 歳までの日常生活環境下における 1 日当たりの総エネルギー消費量。右) 体格で調整した 1 日当たりの総エネルギー消費量。



# 歯科のお役立ち情報



現在、マスクによるお口ぼかんが増えています！コロナ渦でマスクをする習慣が長く、大声を出す機会や大きな口を開ける機会も減り、柔らかい食べ物を好む現代の子供達に、口周辺の筋肉の低下で口が閉じられなかったり、舌の位置異常がみられたりします。マスクをしていることで、お口ぼかんに気が付かなかったということもあります。2021年に発表された全国疫学調査では、3歳～12歳を対象に約3400人を調査し、30.7%がお口ぼかん状態だったと報告されています。

まず、口呼吸で前歯が出っ歯になるという歯並びの不正が起こります。唇の力はとても大事で、上の前歯が出っ歯になることでさらに唇が閉じにくくなるという悪い連鎖となることがあります。そして舌の位置が前方になることが起こり、上下の前歯が噛み合わなくなることもあります。食事を飲み込むときに、本来なら上顎の後方に舌を付けて飲み込むものが、前方に来てしまう舌の悪習癖が生じると、さらに上下の前歯が噛み合わない開咬<sup>かいこう</sup>という歯並びの不正が起こります。舌の癖は外からでは確認することが困難で、発見が難しいです。上下の前歯が咬んでいないようでしたら、早めに歯科医院に相談してみましょう。

そして、口呼吸をしていると感染症にかかりやすいとも言われています。口呼吸では口の中が乾くため、虫歯や歯周病も増え、口臭の原因になることもあります。乾いた食後のごはん茶碗と濡れた茶碗で、どちらの汚れが落ちやすいかを考えてもらえれば、口を閉じて濡れた状態の方が、歯ブラシで汚れも落ちやすいですね？



お口ぼかんの対策として、まずは口の周りの筋肉を強化しましょう。下記のことを心がけて子供も大人も口をしっかり閉じる習慣をつけていきましょう。

- ① 1口大→前歯で咬み切る必要のあるステック状や、くし切りに変えてみる。
- ② 火が通っていないものは咬む回数が増えるので、サラダや果物を積極的に食べる
- ③ ガムを1日20分間咬む→ちゃんと口を閉じて左右奥歯と前歯の3か所を意識して咬む。(1日2回10分間に分けても)
- ④ 口笛を吹いたり、風船を膨らませる。
- ⑤ 「あいうべ体操」をすることで大きな口を開ける習慣をつける。

# 看護だより



## ～当院で市町村の子宮頸がん検診を行っています～

子宮頸がんは 20～30 歳代の若年層で増加傾向にあります。年間 1 万人の方が発症し、3 千人の方が亡くなっています。20 歳を過ぎたら検診を受け早期発見に努めましょう。

### <検診を受けるメリット>

- ・子宮頸がんは、早期に見つければ 90%以上治癒します。
- ・早期がんの約 80%は無症状であるため、子宮頸がん検診を受けなければ見つかりません。

### <対象者>

館山市、南房総市、鋸南町、鴨川市 } 受診票をお持ちの方  
今年度 20 歳以上の女性

※受診票のない方は市町村にお問合せをお願いします。

### <検診期間>

2024 年 6 月 1 日（土）から 2025 年 2 月 28 日（金）

### <当院での検診日、時間>

火曜日・木曜日 9:00 から 10:00 / 16:00 から （不定で他曜日）

### <予約方法>

受診票の色、お住まいの市町村を確認します。診察券もお手元にご用意ください。  
検診日と生理が重なってしまった場合、予約の取り直しをお願いします。

### <検診日当日について>

受診票と健康保険証と診察券を必ずお持ちください。  
受診票を忘れた場合は、検診を受けられません。  
着脱しやすい服装で予約時間の 15 分前までに来院してください。  
料金は、市町村によって異なります。

12 歳以上の  
お子様には  
子宮頸がんワクチンの  
推奨をしています



☆ご相談やご質問はお気軽に看護スタッフへお声かけください。

# リハビリ情報



## 話したくても話せない…場面緘黙（ばめんかんもく）ってどういう状態？

「言いたいことがあれば言える」「聞かれたら当然に答えられる」というのは、日常のコミュニケーションではごく自然な条件と思われるかもしれませんが。その中で、ある特定の条件だけ、考えや想いだけでなく、挨拶から音声としての表現とならず…それが社会・対人活動の妨げとして持続している状態があります。多くの場合は、家庭・家族以外のコミュニケーション場面で表現することが困難となります。その状態は、医療では不安症の一つとしても分類される「場面緘黙」と評価・判断され、理解や支援を必要としています（教育の現場では情緒障害として）。この特性は、話すための言葉の力がないことが原因でなく、また本人が意識的に話さないと思っているわけでもありません。言語としては話す内容と動機があっても、実際に相手と対峙すると伝えることができない状況が生まれているということです。およそ500人に1人の割合で特性があるとも言われています。

そのような状態では、お互いにどのように関われば良いのでしょうか！？そのまま表現や意志疎通をしないで生活していくことは難しく苦しいことです。Yes-Noの判断ができるよう、まず音声以外の意思表示手段（合図や記号、筆談・キーボード入力など）をつくって活動していくことで、対話できる安心感を持つことは大切と思います。同時に、当事者の変化していく条件として、伝える相手や伝えるべき内容を具体的に定め必要性をもつことが重要と言われています。双方向的に対話の動機づけを意識し、終始喋らなくても問題ない環境でなく、主体的な伝達の目標をもてるかを考えます。ただし強制的に喋ることを求めたり、本人の納得のないまま練習を繰り返したりするわけではなく、環境のバランスはとても難しいです。

特性が強く、また人によっては話すこと以外の課題も合わさり、身体までその場で動けなくなることや、その場所が恐怖となることなどの影響もあります。それらは学校や集団の社会経験や学習機会の減少にもつながります。当事者にとって、自分の表現や意見が相手にどのように影響するのか…また他者から何を求められて答えるべきなのか…過度な不安となり発信の妨げとなっているのかもしれません。

対話は相互的で目的をもって納得して成されるものと思います。寄り添って当事者が伝えたい、聞いてほしいと感じるような関わりや雰囲気を中心掛けていきたいです。場面緘黙症を特性の一つとして、当事者や家族は悩み、トレーニングにより改善していく場合もあれば、長期で自身の特徴と上手く付き合っている人もいます。また時間経過とともに成長の中で気にならなくなる人もいます。対話の手段の多様性…お互いに相手の状況を想像して、生活の中で心地よく安心できるコミュニケーションのパートナーとなればと思います。

リハビリテーション室 言語聴覚室

## —亀田ファミリークリニック館山 診療案内—



### 「家庭医」とは？

亀田ファミリークリニック館山では、家庭医が診療を行います。家庭医とは、赤ちゃんからお年寄りまで、ご家族みんなの「我が家のお医者さん」を目指す医師です。家庭医という科名は聞き慣れないかもしれませんが、年齢・性別・臓器にとらわれず日常よく見られる症状や病気に適切に対応し、専門医の治療が必要かどうかの判断も行います。ご自身やご家族のことで何かお困りごとがあれば一度ご相談ください。

### (受付はそれぞれ診療終了時間の30分前まで)

クリニック外来 予約電話：0470-20-5511

- 一般外来 月～金曜日 午前 9:00～12:00 午後 2:00～5:00  
(月曜日のみ 午後 6:00～7:00 予約患者様のみ)  
土曜日 午前 9:00～午後 1:00
- ★乳児健診 月～木曜日 午後 1:45～2:30
- ★予防接種 月～木曜日 午後 2:00～2:30(水曜日は BCG のみ)  
月・火・金曜日 午後 5:30  
土曜日 午前 9:00  
(上記以外の時間はご相談ください)
- ★妊婦健診・婦人科 火・木曜日 午前 9:00～12:00
- ★産後ファミリー 木曜日午後 2:00～要予約 (母子産後 2 週間・1 ヶ月健診)
- ★母乳外来 月～土曜日(不定期 助産師対応可能時)
- ★発達支援外来 要予約
- ★健康診断 要予約
- ★遺族ケア 第 4 土曜日 午前・午後
- 歯科センター 予約電話：0470-20-5518 月～土 午前 9:00～午後 6:00
- リハビリセンター 予約電話：0470-20-5527  
月～土曜日 午前 9:00～12:00 午後 1:00～5:00
- 透析センター 問い合わせ電話：0470-20-5530

発行責任者：亀田ファミリークリニック館山 院長 岡田唯男 編集：広報委員会  
広報委員長：戸澤和香子 副委員長：多田一美  
委員：河田祥吾、溝越けやき、石田裕也、戸田さや香、古川愛、小原彩華、  
川島礼子、大井香、金井宏美、谷野由香里、渡辺梓  
〒294-0051 千葉県館山市正木 4304 番地 9 TEL:0470(20)5520(代表) FAX:0470(20)5521