

## Lifestyle habit 生活習慣病に 特化した検査を実施

症状が進めば命の危険も  
自己判断せず年に1度は検査を



内科診療部長兼生活習慣病センター長 千森義浩

「ライフスタイルの変化などから、生活習慣病の患者さんは増えていきますね。そのため、川西病院では予防にも力を入れていきます」そう話すのは内科診療部長兼生活習慣病センター長の千森義浩医師。

「当院で行う人間ドックは、5年前から『生活習慣病コース』を設けています。このコースには、動脈硬化の指標となるMDA-LDL（酸化コレステロール）や内臓脂肪の蓄積に関連した物質であるアディポネクチンの測定、将来の脳梗塞や心筋梗塞に関係する頸動脈エコーやCTによる内臓脂肪面積測定など、近隣の病院ではあまり実施していない検査項目を取り入れています」

昔は成人病といわれていましたが、近年では若い人にも起こることから、名称が改められました。

「生活習慣病には、脂質代謝異常、いわゆる高脂血症や高血圧、高血糖（糖尿病）などが含まれます。これらが進むと動脈硬化が起こり、狭心症や心筋梗塞といった心臓病や、脳卒中を引き起こします」この病気は自覚症状があまり



りないのが特徴と千森医師。

「若い人や痩せている人でもかかる病気です。遺伝的になりやすい場合もあるので、家族の中で生活習慣病になった人がいる場合は要注意。また、喫煙も動脈硬化を引き起こす大きな原因になります」

同病院では、問診や検査で早期発見し、適切に対処できる専門家がそろっているそうです。

「当院には、私を含む医師や看護師、管理栄養士、臨床検査技師などで組織する生活習慣病センターがあります。同センターでは、人間ドックや外来の生活習慣病診療、禁煙支援外来を担当。最新の検

査機器も導入しています」

自分の体を正しく理解するためにも、1年に1回は検査を受けてもらいたいと千森医師は話します。

「健康だと思っている人に、ぜひ検査を受けてもらいたいですね。気付かないまま症状が進めば、取り返しのつかない状態になることもありま

す。インターネットやテレビには情報があふれています。自己判断はしないようにしてもらいたいですね。検査の結果、病気が見つかったときは、医師の指導に従って、食事療法や運動療法、禁煙など、適切な治療を受けるようにしてください」



## 水菜と干し桜エビの ワンタンスープ 寒いこの時期、スープでほっこり

人権啓発シリーズ

生きる

人権推進室  
☎(740)1150

### 被差別部落との出会い

問題の性質や歴史は違っても  
差別の構図自体は共通するものがある

ごきげんよう。戸籍上は男性の女性弁護士、仲間しゅんです。

私が弁護士になるまでの重要な転機となった出来事の一つに、部落問題との出会いがあります。実は、私は子どものころからアトピーに悩まされてきたのですが、そのことで周囲から心ない言葉を浴びせられたり、またそんな自分を自己否定してきたことがありました。

そんな私が中学生だったころ、当時の同和教育で、被差別部落の問題について初めて知ったのです。同和教育のビデオの中で、部落出身者が差別されたときの悔しさを打ち明けたり、部落出身であることを隠したり、自己否定してきたことを語ったりする様子を見て、私は「仲間がいる」と、強いシンパシーを感じたのを思い出します。

それ以降、私は大学生になってから、部落問題などの人権問題について学ぶサークルに加入し、被差別部落や識字教室、民族学校などでのさまざまな出会いが今につながっています。そういった経験を踏まえて思うのは、アトピーのことと被差別部落の問題、あるいはセクシュアルマイノリティの問題と、それぞれ問題の性質や歴史は大きく違っても、差別の構図それ自体は、どこか共通するものがあるということです。

差別は往々にして、差別される人を自己否定させ、そのことを隠さなければならないという心理を作ります。問題の性質は違っても、そこに通底するものを見抜くことが、さまざまな問題の理解につながるように思います。

(なにわばし国際合同法律事務所 弁護士 仲間しゅん)

おとな子どもも  
食と育つ

保健センター  
☎(758)4721

レシピ 川西・猪名川地域活動栄養士協議会

●材料（おとな4人分）

- 干しサクラエビ ..... 10g
- 水菜(小松菜、ホウレンソウ、菊菜でも可) ..... 40g
- ネギ ..... 5g
- ☆ { 塩・おろしショウガ ..... 各小さじ1/4
- ごま油・しょうゆ ..... 各小さじ1/2
- ワンタンの皮 ..... 20枚
- 固形スープの素 ..... 1個
- 塩・こしょう ..... 少々

※ニンジンは、彩りにお好みで。  
熱量（1人分）：69kcal、塩分：1.5g

●作り方

- ①水菜は粗みじん切りにして塩をふり、手でもんで10分ぐらい置く。ネギも粗みじん切りにする。
- ②ボールに水気を切った水菜と干しサクラエビ、ネギを入れ、☆の調味料を加える。よく混ぜ合わせ、ワンタンの皮で包む。
- ③鍋に600mlの水と固形スープの素を入れて溶かし、②を加えて浮き上がるまで煮る。塩・こしょうで味を調える。

消費生活センターだより

消費生活センター  
☎(740)1167

### 解約できていない通信契約の請求

新しい通信会社と契約した時は  
以前の通信会社の解約を忘れずに

**事例1** 1年前にインターネット回線の契約をA社からB社に変更した。A社には解約の電話を入れたと思う。最近、クレジットカードの請求書を見ていたら、解約したはずのA社からの引き落としがあることに気が付いた。調べてみると、1年前から毎月5,000円を払っていた。A社に連絡したら「解約の連絡は受けていない」と言われた。解約したはずなので返金してほしい。(70歳代 男性)

**事例2** 3年前、通信会社の代理店からインターネット回線の勧誘があり契約した。当時は「ネット検索とかに挑戦しよう」と思っていたが、やはりパソコンの使い方も分からないので、最近、代理店に「解約したい」と電話をした。担当者は「分かりました。解約しておきます」と言ってくれたので、解約できたと思っていたが、昨日、通信会社から1,800円の利用料請求書と振込用紙が届いた。(80歳代 女性)

事例1は、センターからA社に問い合わせたところ「解約の連絡を受けた記録はありません」という返答でした。今回の申し出で解約にはなりませんが、返金はされませんでした。

事例2は、センターから通信会社に連絡すると「代理店からお客様からも解約の申し出はないので、契約は継続しています。ただ、今回は代理店の対応にも問題があったと思われるので、解約手続きをします。請求書は破棄してください」との回答でした。

通信契約を変更した時は、以前の契約は自分で申し出て、確実に解約しましょう。解約後はクレジットカードの明細書や銀行通帳などに引き落としがないか確認しましょう。