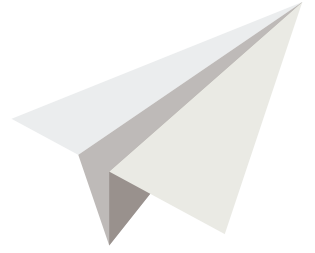


株式会社リニエR 通信

かみひこうき



タイトル: ブラインド 佐藤 宏明 様

脳梗塞発症後、独学で絵画を勉強しました。写真や絵画で気に入ったものを書いています。
この絵画は赤い橋が印象に残っていたため、何色もの色鉛筆で仕上げました。



Linie



<https://linie-group.jp>



西原先生からのお役立ち情報

中目黒診療所（内科・循環器内科）院長 西原 崇創

私の専門は心臓疾患で、特に不整脈を扱ってまいりましたが、若い頃には感染症の専門研修を受けたこともあり、幅広い領域で皆さんの健康をサポートしてまいります。これまで、都市部の病院での先端医療だけではなく、へき地（徳之島）での診療も行ってきました。へき地では中央の病院で当たり前に行われていることができないことが多く、赴任当初は戸惑いでしたが、本当に必要な検査や治療は何かを改めて考え直す機会となりました。また、前職では在宅診療にも携わり、中央からへき地、入院、外来、在宅と考えられるすべての医療シーンを経験してきました。



いよいよ肥満を治す時代に！

今、世間で話題になっている『やせ薬』をご存じの方も多いと思います。美容領域で自費診療として積極的に使われている薬（注射および内服）です。ただ、この薬、実は痩身（美容）のためのものではないのです。

GLP-1受容体作動薬は糖尿病治療薬として安全性と効果という面で非常に優れた薬剤で、注射剤と内服薬があります。血糖降下作用のみならず、心臓病予防効果も認められており、全世界的に積極的に使われるようになってきました。この薬剤の優れている点はこれだけではありません。減量効果があるため注目されているのです。

過去、糖尿病治療薬はさまざまなものが使われてきました。一部にはむくみが出る可能性のあるものや体重がむしろ若干増加する可能性があるものなど、一長一短でした。

GLP-1受容体作動薬の減量効果はすでにエビデンスとして確立されており、海外からの報告では平均BMI41.3の方にセマグルチド（GLP-1受容体作動薬）の皮下注射を毎週行うと、3か月で6.7kg、6か月で12.3kgの減量効果を認めました。

ただ、吐き気や下痢などの消化器症状が程度の差はあれ、半数近くの方に認められるなど、十分に注意しながら投与が必要と考えられます。ちなみにBMI41というと、身長170cmの場合、体重120kgであり、高度肥満が対象になっていました。

肥満の問題点は、生活習慣病や心血管病、無呼吸症、がんなど、様々な疾患の原因になりうるということです。そもそもこの薬剤は糖尿病治療のためのものですが、もし、糖尿病がない肥満の方に使うことで、減量と疾患予防の両立ができればそれはかなり意義があることだと思います。

まさにこの夢のような疑問に対する答えがついた先日、世界ナンバーワンの臨床医学雑誌で報告されました。糖尿病がない平均BMI33程度の方にセマグルチドを毎週投与すると、約40か月で約10%程度の減量と20%程度心血管病の発症を抑えることができるというものでした。肥満に対する薬物治療で、その後の疾患予防ができる可能性を示唆する画期的な報告と言えます。

今後、日本でも保険診療で肥満を治療することが可能になりつつあります。

ただ、繰り返しになりますが、肥満の治療薬であり、美容目的の使用は本来の薬剤の目的から外れたものであり、好ましいことではないと思います。

参考文献

JAMA Netw Open. 2022 Sep 1;5(9):e2231982.

N Engl J Med. 2023 Nov 11. doi: 10.1056/NEJMoa2307563.

一度、循環器専門医の診察を受けてみませんか？





子供がある課題に注意を向けるためには、適切な覚醒水準が必要です。覚醒水準とは、いわゆる「脳が目覚めている」状態のこと。「脳が目覚めて」いてはじめて自分の周りの環境に注意を向けることができ、その環境から様々な情報を感じて、考えて子どもは行動（遊びや生活など）をしていくのです。

覚醒水準が高いと脳は興奮状態となり、周囲の刺激の多くに反応してしまいます。教室の後ろの子どもの話し声、隣の部屋の音、おやつの良い匂い、窓の外の風景など。いろいろなことが気になって、目の前の課題に注意が向かなくなってしまいます。それとは逆に、覚醒水準が低いとぼーとした状態になります。また、覚醒を自分で高めようと必要な刺激を求めて動き回ったり、椅子をガタガタさせたりすることがあります。

特に覚醒水準が高い場合には、①感覚的構造化（センリーダ イット）で、刺激を整理（制限）する、②活動内容の見通しが立てやすいような視覚的構造化（黒板にスケジュールを書く等）する、③掲示物の制限、照明の明るさを落とす（蛍光灯→LEDなど）などを行います。基本的に、環境を調整して反応してしまう感覚刺激を少なくしていきます。子どもが感じているであろう感覚刺激の量を調整し、適正な覚醒水準を保つようにアプローチしてみましよう。



『ウェルビーイング』を実現するために①

精神科サービス推進室 扇 浩幸（作業療法士／公認心理師／相談支援専門員）

みなさま、こんにちは。精神科サービス推進室、扇です。前回から「ウェルビーイング (Well-being)」についてお話をしています。

今回は、世界の中の日本の立ち位置をWorld Happiness Report（世界幸福度報告書）から見ていきたいと思えます。2024年、日本は世界51位に位置しています。2022年は54位、2023年は47位で50位前後を経過していますが、主要7カ国では最下位という結果でした。調査された項目のうち、日本と上位の国々を比べると、「健康寿命」では日本が上回り、1人あたりGDPにも上位と大きな差はなかったものの、「人生の選択の自由度」や「寛容さ」に課題があることが示されました。

世界幸福度報告書は世論調査によるもので、アンケートの表記内容や国ごとの価値観、経済規模などの影響を受けます。そのため結果が全てではありませんが、個々の事情に合った働き方ができる労働環境が充分でない、

ジェンダーや学歴などの属性が生活に影響することも多いといったことから、この結果はなるほどと思えるのではないのでしょうか。

社会も会社組織も、一人ひとりの人間で構成されています。車の両輪ではないですが、私たち個人がより高い幸福を追求するとともに、会社組織や社会制度もこうした社会に合わせた変革が必要だと考えます。

【参考】 <https://worldhappiness.report/ed/2024/>

世界幸福度ランキング（2024年版）

順位	国・地域	順位	国・地域
1	フィンランド	30	シンガポール
2	デンマーク	31	台湾
3	アイスランド	51	日本
4	スウェーデン	52	韓国
5	イスラエル	53	フィリピン
6	オランダ	54	ベトナム
7	ノルウェー	58	タイ
8	ルクセンブルク	59	マレーシア
9	スイス	60	中国
10	オーストラリア	77	モンゴル

11位以下は東アジア、東南アジアを抜粋



働く世代に向けた健康増進サービス 健康に働き続けられる会社づくりを支援します

健康経営支援事業 リニエクライス

クライスとはドイツ語で「円」という意味です。リニエクライスでは会社で働く社員が健康に働き続けられるように支援、いわゆる健康経営®を支援するサービスを行っています。健康経営を行う際は社員が1人で健康管理をするのではなく、会社全体が「円」となり集団で取り組む必要があるという意味を込めてクライスと名付けました。

「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営とは

健康経営とは社員の健康管理に会社全体で取り組むことで生き生きと働ける、作業の生産性が高まることで経営に良い効果があるという考え方です。

脳卒中や心臓病、がんといった危険な病気から腰痛や転倒、メンタルヘルス不調のような心身の不調まで健康経営では様々な健康問題に取り組みます。これらの健康問題に対して私たち医療専門職が医療・介護の現場で培った知識や経験を用いて解決を支援いたします。



責任者 高山 (理学療法士)

健康経営のメリット

健康経営には様々なメリットがありますが、経営上で一番大きな効果は離職率の低下です。経済産業省の発表しているデータでは健康経営を行っている企業は離職率が半分に下がるという驚きの効果が示されています。

他にも労働災害の予防や作業生産性の向上、ワークエンゲージメントの向上(仕事に集中して取り組める)など健康経営には社員が健康になるという効果以外にも会社経営に良い効果をもたらすとされています。

健康経営支援事業 リニエクライス

〒274-0063

千葉県船橋市習志野台4丁目6-16

バイエルン習志野台1F

電話: 047-468-9601

Email: tomoyuki-takayama@linie-r.jp

無料相談 実施中

