

# 第9期 pES club シナリオ 2

平成22年2月21日  
聖路加国際病院 看護管理室  
池亀 俊美  
東京北社会保険病院 総合診療科  
南郷 栄秀  
<http://spell.umin.jp>

あなたは大手家電メーカー「ダイナー」の健康支援室に勤務する2年目の保健師です。

磯家豪さんはダイナーの営業部長をつとめる52歳の男性です。以前から定期健康診断で血圧が高いと指摘を受けていましたが、今回12月の健診では、身長175cm、体重90kg、腹囲98cm、血圧150/90mmHgでした。減量と血圧を下げるために医師から運動を勧められたため、朝晩、駅と会社間の約2kmを歩くことにしました。

2月のある晴れた朝、会社の玄関であなたは磯家さんにばったり出会いました。

あなた「おはようございます、磯家部長。そんなに急いでどうしたんですか？汗までかいて」

磯家さん「おはよう。いや、別に急いでいるわけじゃないんだよ。最近、早く歩くようにしているんだ」

あなた「そうなんですか。先日の健診で何か気になることでも見つかったのですか？」

磯家さん「実はね、メタボだって言われたんだよ。ショックでね。．．血圧が高いし、ちょっと太っているから、このままだと心臓発作や脳卒中になるかもしれないって言われたんだ。早く歩いている人の方がゆっくり歩いている人よりも心臓病が少なくて、長生きだって聞いたから、早足ウォーキングを始めたんだけど、本当かな？まだまだやりたいこともあるし、元気でいたいからね。ゆっくり歩くより、早く歩いた方が、なんか達成感もあるし、気分がいいんだ。そうだろう？鞆があるから、ジョギングするのは無理だしね」

あなた「そうですか。汗をかいていらっしゃるから、風邪には気をつけてくださいね。私も、部長の健診結果とウォーキングについて、確認しておきますね」

磯家さん「ああ頼むよ。それじゃ、もう会議が始まる時間から、失礼するよ」

あなたは、歩くスピードが本当に心臓病や寿命に影響するのかどうか、調べてみることにしました。

# 第9期 pES club シナリオ 2 (追加シナリオ)

平成22年2月21日

聖路加国際病院 看護管理室

池亀 俊美

東京北社会保険病院 総合診療科

南郷 栄秀

<http://spell.umin.jp>

磯家さんは3年前(49歳)の会社の健診で、血圧が160/90mmHgと初めて高血圧を指摘されました。薬を飲むほどではなく、減塩と運動を勧められたものの、忙しさにかまけて真剣にはやっていませんでした。ちょうどその頃、親しくしている取引先の社長が心筋梗塞で入院しました。彼は大学時代のラグビー部の先輩で体格も自分と似ていたので、自分も心筋梗塞になったら大変だと怖くなり、妻に頼んで健康番組を録画してもらって見るようになりました。「速く歩く人の方が心臓病が少なく、長生きだ」という情報は、12月に見たテレビの健康番組「ためして〇〇〇〇」で知ったそうです。

今回の健診でメタボリックシンドロームと診断されたことは、磯家さんにはとてもショックでした。心筋梗塞を起こした社長もメタボリックシンドロームだったからです。スーツ1つ作るのにもオーダーが必要で、太っていることは以前から気にしていましたが、今回ばかりは心を入れ替えて運動を始めました。現在、駅と会社の間約2kmを、約20分で歩いています。磯家さんは凝り性で一度決めたらとことんこだわる性格で、早足ウォーキングは雨の日以外、ほぼ毎日行っているそうです。健診以降、朝晩のウォーキングを行って2ヶ月ほどになりますが、昨夜の入浴前に測定した体重は89kgでした。

健診の結果では、HDL コレステロール 38mg/dL, LDL コレステロール 145mg/dL, 中性脂肪 220mg/dL, 空腹時血糖値 186mg/dL, HbA1c 7.9%でした。医師からの結果説明では、理想体重は67kgだがまずは80kgを目指すように、また、食習慣も見直した方がいいと言われました。栄養士からは「まずは3食規則正しく、バランスよく食事をとること。食べ過ぎないこと。具体的には、昼食は社員食堂の定食を取り入れ、アルコールやファーストフードは週1回程度にすること」と指導されましたが、それは到底できないなあと思っています。

というのも、磯家さんは甘いものが大好きで、会社の机の引き出しにはいつもチョコレートやクッキーが入っています。取引先の人からロールケーキ好きなのを知っていて、よく差し入れしてくれるのも楽しみです。これらのお菓子とバレンタインにももらったチョコレートのどれから食べるべきか、それがこのところの悩みです。また、磯家さんは、ビールとコーラ、ジャンクフードも大好きです。慌ただしい朝はブラックコーヒー1杯で済ませています。昼食はファーストフードが多く、最近はテキサスバーガー、ニューヨークバーガーのセットに凝っています。アルコールは、毎日接待で生ビール中ジョッキ1杯、その後ワインまたは焼酎、日本酒、土曜日は自宅で食前に日本酒2合程度、日曜日は趣味のゴルフの後に生ビールを飲むといった具合です。タバコは、28歳のときに子供が生まれたのをきっかけに禁煙しました。

既往歴は、大学時代にラグビー部(バックスを担当)の練習中に鼻骨を骨折したことがあるくらいで、内臓疾患の既往はありません。薬や健康食品は摂っていません。

磯家さんは会社で管理職についており、業務内容はデスクワーク中心です。仕事は忙しいものの、この営業職は天職だと感じ、楽しく取り組んでいます。また、人望も篤く、部下からは公私ともに相談を受けることが多いそうです。

自宅では妻と2人暮らしで、食事は妻が作ります。妻は、日中は本を読むボランティアをしている主婦です。長男夫婦(孫2人)は仕事で北海道在住、長女はサンフランシスコに留学中です。父(80歳)は76歳のときに前立腺がんにて手術し完治しました。母(76歳)が高血圧で70歳代から内服しています。両親とも糖尿病の既往はありません。そんな両親は、毎年春と秋に2泊3日程度の旅行を楽しんでいるので、自分もあんなふうに年をとりたいと思っています。