



## トピックス

### ～ 食欲を抑えたいあなたへ ～ 簡単に実践できる嘘みたいな効果のある方法9選

現代社会にはおいしい物がたくさんあり、つい食べ過ぎたと後悔する人もたくさんいると思います。今回は、自分の食欲をコントロールするためのポイントを紹介します。実践できそうな項目からやってみましょう。



- ①小さい器に盛り付ける【見た目のボリュームUPで満足度UP】
- ②ガムを噛む【無糖ミント味が効果的】
- ③野菜から食べる【野菜・海藻・きのこ・こんにゃく どれでもOK】
- ④大きさに食べる【高級レストランのようにナイフとフォークでどうぞ】
- ⑤ゆっくり食べる【これは王道ですね】
- ⑥ながら食いをやめる【食欲50%減!? テレビや動画は消して食事に全集中!】
- ⑦キッチンや冷蔵庫に鏡を置く【客観的に自分を見ることで『はっ』とするかも】
- ⑧お腹が空いたら3分間別の行動をする【空腹を忘れられる何かがあれば】
- ⑨朝食にタンパク質を少し多めに食べる【朝は1日の始まり】



## 自己紹介

医療法人桂水会 岡病院  
医師 青木 雅典

皆さまはじめまして、令和6年4月から岡病院に就職しました青木 雅典と申します。私はもともと東京で生まれ育ち、杏林大学医学部医学科を卒業後、藤岡総合病院で初期研修を終え群馬大学泌尿器科に入局しました。泌尿器科医師として富岡総合病院、日高病院、群馬県立がんセンター、高崎総合医療センターに勤務しました。昨年度まで群馬大学医学部附属病院に勤務し一般泌尿器科を診療し、専門分野として男性不妊症、男性ホルモン異常、脳下垂体ホルモンなどのチーフとして診療をしていました。

男性不妊症は近年注目を集めている分野で、一般に不妊症の50%は男性に原因があるとされています。原因がわかる病気で患者さんが多いのは精索静脈瘤であり不妊症の20-30%とされ主に左側に発生します。この疾患は精巣につながる静脈に逆流が生じることで精子を作る機能が低下し、精子の運動が悪くなります。治療は手術であり群馬県内には数多くの泌尿器科がありますが2-3施設でしかできない治療です。群馬大学ではこの手術をいち早く開始していました。左の精巣につながる血管を顕微鏡を用いて処理することで血液の逆流を止め、精子を作る機能や精子の質を改善することができます。



また、先天的つまり生まれた時から精子を作る機能が低い方や、脳腫瘍などで後天的つまり生まれた後から精子を作る機能が低い患者さんもいらっしゃいます。その時は精巣の中から精子を取り出す手術があります。精巣内精子回収術といい、精巣を切り開いて精巣組織を回収し中にいる精子を凍結保存します。こちら顕微鏡を用いることで精子の回収率が上昇します。この手術は群馬県内では群馬大学でしか行えない手術です。

今年度からは岡病院に就職しましたが非常勤医師として週1回、群馬大学病院でこのような患者さんの診察と精索静脈瘤や精巣内精子回収術などの手術を継続して行っています。

ここで一つ問題です。

なぜ精巣（陰嚢）が体の外に出っ張っているか？その利点は何か？

答えは精巣を冷やすためです。

体中の温度は37℃ほどありますが、精巣で精子を作るのに適した温度はもう少し低い32-34℃です。精巣が体の中にあると高温になるため精子を作る機能が低下します。温度を下げるために陰嚢は体の外にあり、シワがあることで温度調節をしています。

日常生活の中で陰嚢温度が上昇しないようにすることが男性不妊症の観点からは必要です。例えばパンツの種類です。ピッチリしたボクサーパンツよりもユッタリしたトランクスタイプの方が熱はこもりにくく、陰嚢温度は上昇しにくいです。

また、膝の上にノートパソコンを置いて作業なさる方も多いと思いますが、これも陰嚢温度上昇に繋がります。

さらに近年流行しているサウナも問題となります。

サウナ内は90℃程度あり陰嚢温度も上昇します。サウナによる陰嚢の影響はサウナを止める事で3ヶ月程度で回復するとされていますが、不妊治療中の方にはオススメしていません。

陰嚢温度は感染症でも影響を受けます。数年前から猛威をふるっているコロナ感染でも高熱が長く続いた方は精子を作る力は低下します。コロナウイルスが直接精巣に影響するわけではなく、発熱による影響と言われています。インフルエンザでも高熱が続くと同じような経過となります。

上記のように精巣は繊細な温度管理を必要としますが、日常生活の中でも注意を払うことで改善が期待できます。

岡病院では男性不妊症の手術はできませんが、群馬大学医学部附属病院と連携することで円滑に手術や治療が可能ですので、お困りの方がいらっしゃいましたらお気軽に相談していただければと思います。また、自分が不妊症かどうか心配な方も受診していただければと思っています。



もちろん一般泌尿器科も行っております。

頻尿、夜間頻尿、尿漏れでお困りの方は前立腺肥大症、過活動膀胱などの病気が隠れている事もあります。前立腺肥大症は飲み薬の他に手術もあるのでなかなか良くなる方は一度調べてみてはいかがでしょうか。

尿管結石も積極的に治療をしています。尿道から直接内視鏡を入れて結石を割る手術（経尿道的尿管結石破碎術 TUL）や体外衝撃波で結石を割る手術（ESWL）などがあり埼玉県内でも有数の治療数を誇っています。

癌の診断、治療も行っており、前立腺癌、膀胱癌も当院で可能な治療がありますので、検診でPSA（前立腺癌の腫瘍マーカー）が高い、肉眼的血尿（赤いおしっこが出たり止まったり）などある方はご相談していただければと思っています。

現在、泌尿器科以外に内科や透析関係の診察もしております。大学病院・関連病院での経験を生かして地域医療を担っていけるような医師を目指しておりますので、何卒よろしくお願いいたします。

## 理 念

地域医療に貢献する。

## 基本方針

- 1 より高度な医療と看護の提供を目指す。
- 2 患者様の立場に立った医療を実践する。

私たち岡病院職員一同は上記を実践するために以下のとおり、努力致します。

- 1 職員一同は日々研鑽し、医療の質の向上とサービス・業務の改善に努めます。
- 2 内科の二次救急病院として、地域住民の健康と福祉に寄与致します。
- 3 透析施設を有する病院として、安全で快適な治療の提供に努めます。

患者様の権利と責務について

## 権 利

- 1 患者様は病状・治療方針について十分な説明を受け、診療情報を得る権利をもちます。
- 2 患者様は診療情報を理解する権利をもちます。
- 3 患者様は治療方針と医療機関を選ぶ権利をもちます。
- 4 患者様はプライバシーの配慮と秘密を守られる権利をもちます。
- 5 患者様は希望にて、他の専門医に意見を聞く権利をもちます。

## 責 務

- 1 患者様は当院に病状・既往歴（現況も含む）・保険情報・住所等、診療に必要な情報を正しく伝える責務をもちます。
- 2 患者様は当院のルールを守り、治療に協力する責務をもちます。

## 個人情報保護

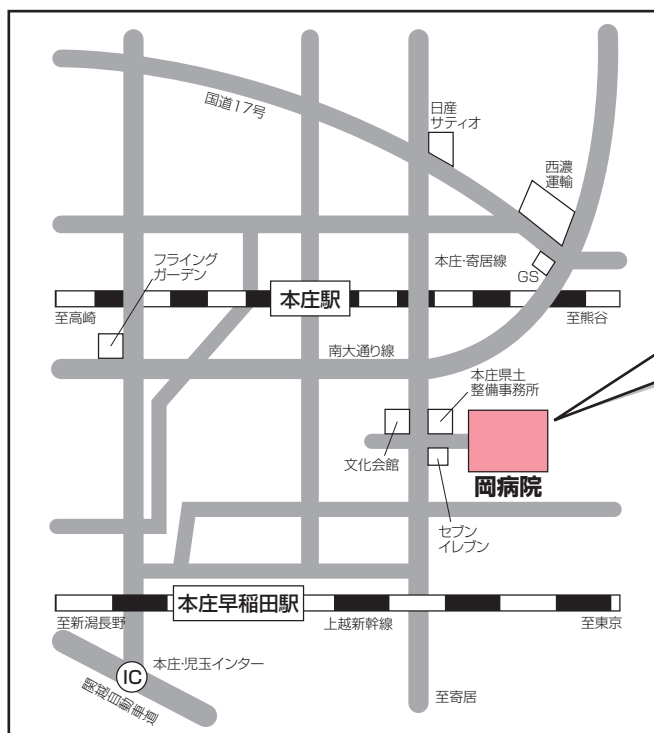
当院は、個人情報の取り扱いには細心の注意を払っています。

個人情報の取り扱いについてお気づきの点は、窓口までお気軽にお申し出ください。

## 医療相談について

療養その他でのお悩みごとやお困りのこと、ご不明のこと等がございましたら医療相談室、薬剤相談室、食事相談室にてご相談をお受けいたします。

- 1 階受付にて申し込み、又は担当の医師、看護師にお申し出ください。



(公財)日本医療機能評価機構認定



医療法人  
桂水会 岡病院

OKA HOSPITAL

〒367-0031 埼玉県本庄市北堀810番地

TEL 0495-24-8821(代) FAX 0495-21-7640(代)

URL <http://www.oka-hospital.jp/>

発行日：令和6年10月1日

発行：岡病院

編集：広報委員会