

あき乃だより

第 32 号

平成 27 年 5 月発行



意外と知らない
豆知識

みなさま、こんにちは。

若葉が薫る頃となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

4 月から新年度が始まり疲れがでてくる時期でもあるので
体調には十分にお気をつけください。

さて、今月から平成 27 年度の国立市・国分寺市の特定健診を行っております。
そこで今月号は健康診断後にも役立つ生活習慣改善方法についての豆知識を
掲載しております。どうぞお役立て下さい。

なお、特定健診は予約制となっておりますのでご希望の方はお気軽に受付まで
お問い合わせください。

<診療時間と担当医のご案内>

休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

受付時間は診療時間の 15 分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山	奥山 七海	七海	奥山 ※七海	奥山 岩川	谷
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご注意】混雑時は、場合により早く受付が終了することがございます。

ゴールデンウィークのお休みは下記の通りです。

4/29(水)・5/3(日)～5/6(水)の6日間

4/30(木)・5/1(金)・5/7(木)は通常通り診察を行います。

※4 月からの木曜日は全日、七海が担当致します。

※4 月からの第 1 金曜日は、奥山の一診となります。七海の日曜日は基本的に
第 2～第 5 金曜日ですが、変更することもございますのでお問合せ下さい。

当院でも国立市・国分寺市の方の特定健診を行っております。

国立市の 4 月・5 月・6 月生まれの対象の方は、7 月 31 日まで受診可能です。

国分寺市の 65 歳以上の 4 月・5 月・6 月・7 月生まれの対象の方は、

10 月 31 日まで受診可能です。予約制になっております。

ご希望の方はお気軽に受付までお問い合わせください。

国立駅前あき乃クリニック
診療科目 内科・糖尿病内科

TEL : 042-580-1255
ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

毎年、健診を受けていますか？受けているだけではなくその結果を見直す事が大事です。

その結果、ひとつでも生活習慣病のリスクが見つかった場合は早めに医療機関を受診し、生活習慣の改善に取り組みましょう。

～生活習慣を改善方法～

<運動>

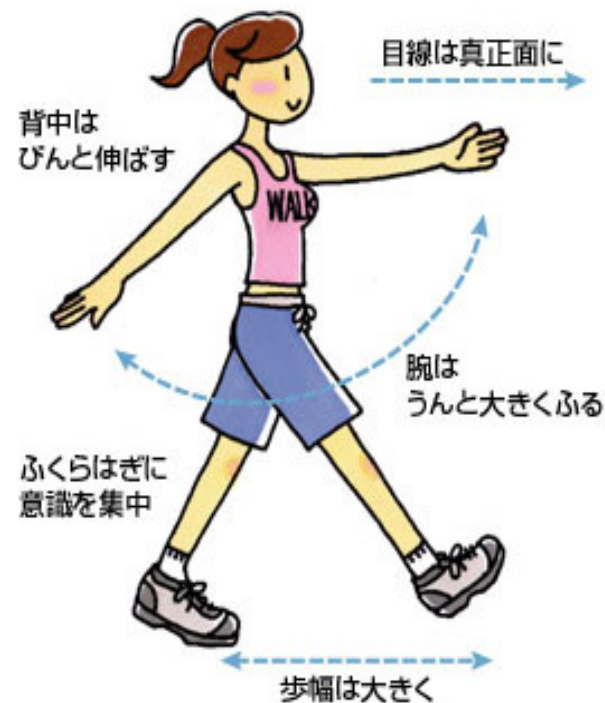
摂取エネルギーが消費エネルギーより少ないことによって内臓脂肪が蓄積します。

内臓脂肪を減らすには消費エネルギーを増やす必要があります。

●日常生活でこまめに動きましょう

食後に歩く
家事を積極的にする
バスや電車で立つ
階段を使う

●歩いて脂肪を燃焼しましょう



国立駅前あき乃クリニック
診療科目 内科・糖尿病内科

TEL : 042-580-1255
ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

<食事>

食べ過ぎは内臓脂肪が蓄積される原因となりますので
食事の時間や量に気をつけましょう。

- 1日3食きちんと食べましょう
- しっかり噛んで食べましょう
- 味わって食べましょう
- 就寝前2時間は食事を控えましょう
- 腹八分目までにしましょう
- バランスよく食べましょう



<お酒>

飲酒は適量を超えると動脈硬化を促進します。
飲み物と一緒に野菜、たんぱく質を摂りましょう。

- 食べながら飲み、水と交互にしましょう
- 週に2日は休肝日を設けましょう
- 楽しく飲み、早めに切り上げましょう
- 自分のペースでゆっくりと飲みましょう
- たくさんの種類を飲まないようにしましょう



~1日の適量~

- 日本酒・・・1合（180ml）200Kcal
 - ビール・・・中ビン1本（500ml）200kcal
 - ウィスキー・・・ダブル1杯（60ml）140kcal
 - ワイン・・・グラス2杯弱（200ml）150kcal
 - 焼酎・・・ぐい飲み2杯弱（80ml）140kcal
- ※女性は男性よりアルコールを分解する酵素の働きが弱い等の理由で適量はこの半分です。



<禁煙>

喫煙するとコルチゾールなどのホルモンの影響や脂質糖代謝異常を
ひきおこし内臓脂肪の蓄積を促進します。また血管を収縮させて
動脈硬化がすすみます。

禁煙することのメリット

- 生活習慣病のリスクを減らしましょう
- 体力が戻ります
- 朝、目覚めがよくなります
- 肌や顔色がよくなります
- たばこ代が浮きます



当院では禁煙外来をおこなっています。

喫煙されると3ヶ月タバコ1箱（440円）で約4万円かかりますが
禁煙治療は保険適用（自己負担3割の方）で3ヶ月約2万円で行えます。
また管理栄養士による栄養相談もおこなっています。
ご興味ある方はお気軽に医師または受付にご相談下さい。

