

# あき乃だより

第43号

平成28年5月発行



みなさま、こんにちは。

風薫る心地のよい季節となりましたがいかがお過ごしでしょうか？

さて、今月から平成28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、特定健診でみつきやすい生活習慣病の予防に役立つ運動の豆知識を掲載しております。どうぞお役立て下さい。

## <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	9:30~ 七海	奥山 七海	奥山 仲山	谷 予約制
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4/29(金)・5/3(火)~5/5(木)の4日間です。

4/30(土)・5/1(日)・5/2(月)は通常通り診察を行います。

※日曜日は完全予約制です。当日でもお受けできますのでお電話にてご予約お願いいたします。

※5/2(月)奥山Dr.休診。代診は永川Dr.です。

## 【お車でお越しの患者様にお知らせ】

4月1日以降、お車でお越しの際は当院近隣の一時利用パーキングをご利用頂き、必ず当日発行の駐車券（駐車証明書）を **診察券と一緒に受付**にお渡しください。一部料金の補助をさせていただきます。

【ご注意】 口頭でのお申し出や、診療キャンセル時は補助ができません。**領収書**ではお受けできません。ご了承ください。

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>

## 5月より国立市・国分寺市の特定健診がスタート致します！

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申込みください。



意外と知らない  
豆知識

毎年、健康診断は受診されていますか？

健診結果をしっかりと聞いて生活習慣を見直すことが大事です。

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。

## <生活習慣病>

偏食、運動不足、喫煙、ストレスなどの普段の生活が生活習慣病に深く関係しています。

主な生活習慣病

脂質異常症  
高血圧  
糖尿病  
肥満

生活習慣病は動脈硬化をもたらします。

動脈硬化とは動脈が硬くなり弾力性を失ってしまうことです。血管壁にコレステロールなどがたまることにより、血液の流れが悪くなります。重症化すると血栓がつまり、血管を完全にふさいでしまいます。

脂質異常症、高血圧、糖尿病は自覚症状がほとんどないです。そのため体の中で

静かに動脈硬化が進行していきます。病気に気づかず、または気づいても病気を放置すると突然、心筋梗塞、脳梗塞などが起こることがあります。

## <運動のすすめ>

### ～有酸素運動を始めましょう～

普段、デスクワークや車通勤などで運動不足の方はこまめに体を動かしましょう。特に効果的なのは有酸素運動です。くれぐれも無理をせず実践しましょう。



ウォーキング



軽いジョギング



サイクリング



エアロビクス



スイミング



水中歩行



ストレッチ

※心臓、腎臓に持病がある方、重度の高血圧の方は、医師に相談してから行いましょう。

### ～普段からこころがけましょう～

なかなか運動する時間がない方は、日常生活で身体を動かすように取り入れましょう。

例えば・・・

- ・近所に外出する際は、車、電車などを利用しないようにしましょう。
- ・電車、バスを利用するときは1つ手前の停留所で降車して歩きましょう。
- ・エスカレーター、エレベーターを利用せず階段を使いましょう。

他にも洗濯、掃除、買い物などでも意識的に体を動かしましょう。

## <エクササイズについて>

厚生労働省発表による<エクササイズガイド2006>では身体活動の量を表す単位を「エクササイズ」と定め、より強度の強い身体活動ほど短時間で1エクササイズと計算します。

エクササイズガイド2006では、週に23エクササイズ行うことが推奨されています。1日3～4エクササイズを目指しましょう。

### ～1エクササイズに相当する活発な身体活動～

#### 【運動】

軽い筋力トレーニング 20分 / バレーボール 20分  
速歩 15分 / ゴルフ 15分  
軽いジョギング 10分 / エアロビクス 10分  
ランニング 7～8分 / 水泳 7～8分



#### 【生活活動】

歩行 20分  
自転車 15分 / 子供と遊ぶ 15分  
階段昇降 10分  
重い荷物を運ぶ 7～8分



ファイザー株式会社

より

## 5月28日(土) 13:30～ ウォーキングラリー開催!

糖尿病に欠かせない運動療法であるウォーキングを楽しみながら、糖尿病の知識を身につけていただけます。

当日は30分程度のウォーキングと血糖検査等を行います。

担当医は、奥山 Dr.、七海 Dr. です。

詳しくは当院スタッフまでお尋ねください。

(ご参加は予約制となります。)

