

# あき乃だより

第50号

平成28年12月発行



早いもので今年も年末が近づいてまいりました。皆さまにとってどんな一年だったでしょうか？

年末年始は仕事もお休みの方が多く、お家でゆっくり過ごされたり、外出や旅行で食べすぎたり、消費カロリーよりも摂取カロリーの方が多くなりがちです。正月休めで〇キログラム太った、なんてことはありませんか？  
今月は体重増加を解消するためのエクセサイズについてご紹介します。

## <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 ※2診	奥山 ※2診	奥山 七海	七海	奥山 七海	奥山 仲山	谷 ※2診
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。

※火曜午前の2診担当医（12/6.20は仲山先生 12/13.27は七海先生）

※月曜午前、及び日曜日午前の2担当医は受付までご確認ください。

※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をお願いします。

## 年末年始のお休み

12/29（木）から1/4（水）まで休診

1/5（木）から通常通りの診察時間となります。

※年末は大変混み合い、待ち時間が長くなる場合がございます。  
ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

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>

## ◆インフルエンザ予防接種のお知らせ◆



当院ではインフルエンザの予防接種を行なっております。

**料金：3500円 / 回（高校生以上）**

65歳以上の市の助成のインフルエンザの予防接種も行なっておりますので、  
国立市、国分寺市の方、近隣の市にお住まいの方もお気軽にお問い合わせ  
下さい。（ご本人負担：2500円）

**ご予約制** ですので、お電話、受付にてご予約をお願いします。

## 国立市・国分寺市の特定健診をおこなっています

予約制になっております。ご希望の方はお気軽に受付、または  
お電話にてお申込みください。

冬季は大変混み合い、予約が取りにくく、また、予約でも待ち時間が  
長くなる場合がございます。ご不便をお掛け致しますが、ご理解のほど、  
なにとぞ宜しく願い申し上げます。

## 自費の健康診断の料金が変わります

来年の1月より、自費の健康診断の料金が変わります。

料金は項目により異なります。

詳細は受付、またはお電話にてお問い合わせください。

## 【お薬に関するお知らせ】

10月14日よりエチゾラム（デパス）、及びゾピクロン（アモバン）が  
向精神薬指定されました。それに伴い、月30日分までしか保険処方でき  
なくなります。

※他院ですでに処方されている方は当院で処方することができません。

※当院での初回の場合は、7～14日程度までの処方となります。



年末年始にかけて、約1週間のお休みで1~2kgの増加であればお酒や塩分の多い食事や、運動不足などによるむくみが原因かもしれません。

この場合、休みが終わって食事内容や活動量が元にもどれば2週間くらいで体重は元にもどってくると思います。

注意していただきたいのは、お休みが終わっても休み気分が抜けず1ヶ月ぐらいダラダラと飲み食いをしてしまうと、しっかりと体に脂肪がついてしまうということです。そうならないように、お休みモードからの気持ちの切り替えが大事になります。

食事は量、バランスを見直し、アルコール量や塩分にも気を付けたいです。それに加えて運動習慣をつけること、また運動によってどれくらいエネルギーを消費できるかを知っておくとよいです。「今日の運動はヨーグルト1個分」だとか、「せんべい1枚分」だとか、「今日は運動できなかったから食事をいつもより減らそう」といった意識が芽生えてくるとよいです。

右ページに示すメッツ一覧表は日常活動と運動の内容、運動強度です。

メッツとは、身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかを表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。

一日のエネルギー消費量は次の式で計算できます。

$$\text{エネルギー消費量(kcal)} = \text{メッツ} \times \text{時間} \times \text{体重(kg)} \times 1.05$$

(1.05は、成人の体重1kg、1時間当たりの安静時のエネルギー消費量です)

例：体重60kgの人が普通歩行を30分行った場合のエネルギー消費量は、

$$3 \text{メッツ} \times 0.5 \text{時間} \times 60 \text{kg} \times 1.05 = 94.5 \text{kcal}$$

これにより、運動での消費カロリーを計算して、食事による摂取カロリーとのバランスをとるようにしましょう。

メッツ	日常活動の内容	運動内容
1	静かに座って(あるいは寝転がってテレビ)、音楽鑑賞	
1.3	本や新聞等を読む(座位)	
1.5	座位での会話、電話、読書、食事、運転、軽いオフィスワーク、手芸、動物の世話(軽度)、入浴(座位)	
2.0	ゆっくりした歩行(平地、散歩または家の中)・料理や食材の準備(立位、座位)洗濯・子供を抱えながら立つ・洗車、ワックスがけ・シャワーを浴びる	
2.2	子供と遊ぶ(座位、軽度)	
2.3	服、洗濯物の片づけ・ガーデニング・ピアノ(座位)	ストレッチ
2.5	子供の世話	ヨガ・ピリヤード
2.8	子供、動物と遊ぶ(立位、軽度)	座って行うラジオ体操
3	普通歩行(平地67m/分、犬を連れて)・電動アシスト自転車に乗る・台所の手伝い、ギター演奏(立位)	ボウリング・バレーボール・社交ダンス(ワルツ、サンバ、タンゴ)、ピラティス・太極拳
3.3	フロアの拭き掃除・掃除機・ベツメイク	
3.5	歩行(平地75~85m/分、ほとほと速さ)・楽に自転車に乗る・階段を下りる、モップ掛け・庭の草むしり・子供と遊ぶ(走る、中強度)・風呂掃除・犬のシャンプー	体操(家で中等度)・ゴルフ(手引きカート使用)・釣り
3.8		全身を使ったテレビゲーム(スポーツ、ダンス)
4	自転車に乗る(通勤、時速16km未満)・階段を上る(ゆっくり)・動物と遊ぶ(歩く/走る)、介護作業	卓球・パワーヨガ・ラジオ体操第一
4.3	やや速歩(平地 やや速めに=93m/分)	ゴルフ(クラブを担いで運ぶ)
4.5		テニス(ダブルス)・水中歩行(中等度)・ラジオ体操第2
4.8		水泳(ゆっくりとした背泳ぎ)
5	かなり速歩	野球・ソフトボール・サーフィン・バレエ(モダン、ジャズ)
5.3		水泳(ゆっくりとした平泳ぎ)・スキー・アクアビクス
5.5		バドミントン
5.8	子供と遊ぶ(活発に、走る)	
6	スコップで雪かき	ゆっくりとしたジョギング・ボディビル・ウエイトトレーニング、バスケットボール・水泳(のんびり泳ぐ)
7		ジョギング・サッカー・スキー・スケート
7.3		エアロビクス・テニス(シングルス)・山登り(4.5kg~9.0kgの荷物を持って)
8	重い荷物の運搬	サイクリング(約20km/時)
8.3	荷物を上の階へ運ぶ	ランニング(134m/分)・水泳(普通の速さでクロール)
8.8	階段を上る(早く)	
9		ランニング(139m/分)