

あき乃だより

第128号

2023年 6月 発行



梅雨が近づいてきており、雨が多くなると外出がおっくになってしまう季節ですね。みなさまはいかがお過ごしでしょうか。

国立・国分寺・立川市の特定健診が始まっております。秋・冬は予約が混みますので、予約が空いている今のうちに受けてはいかがでしょうか。

今月豆知識は健康診断についてです。参考になさってください。

病気や新型コロナウイルス感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。

また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343（8時～曜日により異なる）

東京多摩いのちの電話 042-327-4343（10～21時）

<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。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
（042-580-1255）

【お詫び】診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。

【お知らせ】

7月より、月曜日の担当医が七海に変更となり、しばらくの間は第4月曜日のみ奥山が担当致します。

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>

マスクの着用をお願いします

当院では今後も院内でのマスクの着用をお願いしております。重症化リスクのある患者様への感染症予防対策として、ご理解とご協力を何卒宜しくお願い申し上げます。

市の特定健診おこなっております

国立市・国分寺市・立川市 の市の特定健診を行っております。

予約制となりますのでお早めにご予約お願いいたします。

対象者は各市によって異なりますので、お住まいの市にお問い合わせいただくか、当院までお問い合わせください。

带状疱疹ワクチンの市の助成が始まりました

当院では50歳以上の方を対象に带状疱疹ワクチンを行っております。

・シングリックスワクチン1回23,000円（税込）※2回接種

・水痘ワクチン1回7,700円（税込）

带状疱疹ワクチンは市の助成が始まっております。各市によって対応が異なるため、お住まいの市にご確認ください。

肺炎球菌のワクチンを行っております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。本年度も、市の助成が受けられる65・70・75・80歳などの節目のご年齢の方のワクチン接種、どなたでも受けられる自費のワクチン接種、どちらもお受けいただけます。ご希望の方はお早めにご予約お願いします。

国分寺市・国立市・府中市に在住の節目のご年齢の方

：接種券とご住所を確認できるものをお持ちください。

自費接種の方：当院で予診票をご準備しております。

抗原キット・風邪薬などを準備しておきましょう

ご自身、ご家族に風邪症状が出た時に備えて、抗原キットや風邪薬を薬局で購入するなどあらかじめ準備しておきましょう。

また、風邪症状で受診を希望される際は、必ず事前にお電話でお問い合わせをお願い致します。

コロナワクチン接種を推奨しております

残念ながら当院では接種を行っていませんが市報や市のホームページに詳細が記載されています。ご確認の上、コロナワクチンを接種されることをお勧めいたします。



意外と知らない まめ知識

健康診断は生活習慣病の予防や早期発見のために欠かせません。また発症した後でも、血糖、血圧等をコントロールすることにより、狭心症等の心疾患、脳梗塞等の脳血管疾患、人工透析を必要とする腎不全などへの進行や重症化を予防することができますと考えられています。年に1度は健康診断を受けましょう！

国立市・国分寺市・立川市の特定健診は無料で受けられます。

※国民健康保険に加入している方が対象

当院で健診可能な方

- 国立市 (40歳以上)
- 国分寺市 (66歳以上)
- 立川市 (40歳以上)



特定健診検査項目 (市、年齢等によって項目は異なります。)

身体測定	身長・体重・BMI・腹囲・血圧
血中脂質検査	中性脂肪・LDLコレステロール・HDLコレステロール
肝機能検査	AST(GOT)・ALT(GTP)・γ-GTP
血糖検査	空腹時血糖・HbA1c
尿検査	蛋白・糖・潜血
腎機能検査	尿酸・クレアチニン・尿素窒素
胸部レントゲン	
大腸がん検診	便潜血検査2回分提出
※貧血検査・心電図・血清アルブミン・eGFR・微量アルブミン・眼底検査	

胃がん健診・肺がん健診も受診しましょう

女性の方は、乳がん検診、子宮頸がん検診を定期的に受診しましょう

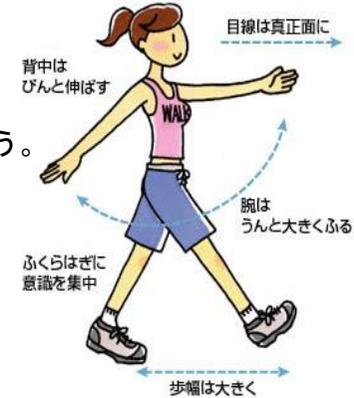
健康診断を受けたあとは、結果に問題のあった方もなかった方も、今後のために早めの生活習慣改善をしましょう。

よく耳にする、メタボリックシンドローム(メタボ)とは腹囲に加え、血圧・脂質・血糖のうち2つ以上がメタボの判定基準を超えている状態です。減量で改善する人が多いのが特徴です。

< 運動をしましょう! >

メタボの原因となる内臓脂肪は、摂取エネルギーより消費エネルギーが少ないことでたまります。消費エネルギー量を増やして内臓脂肪を減らしましょう。

ウォーキングはしっかり歩けば身体にかかる負担が少なく脂肪燃焼効果があります。日常生活でこまめに動くことを習慣にするのもよいと思います。



< 食事に気をつけましょう! >

食べ過ぎは内臓脂肪が蓄積される主な原因です。すぐに見直して生活習慣病を寄せ付けない食習慣を身につけましょう。

【メタボ予防の食事のポイント】

- ・1日3食、食べる。
- ・よくかんでゆっくりと食べる。
- ・寝る前の2時間は食べない。
- ・食事量(特に主食菜)を満腹量から1割減らす。
- ・主食、主菜、副菜などバランスよく食べる。



< お酒と上手に付き合きましょう! >

適量を超えた飲酒は、動脈硬化を促進させます。適量を飲むようにしましょう。週に2日は休肝日にしましょう。

- 日本酒 : 1合(180ml)、
- ビール : 中ビン1本(500ml)
- ウイスキー : ダブル1杯
- ワイン : グラス2杯(240ml)
- 焼酎(25度) : ぐい飲み2杯(110ml)
- ※この中からいずれか1つ! (女性の推奨量は上記量の半分)

