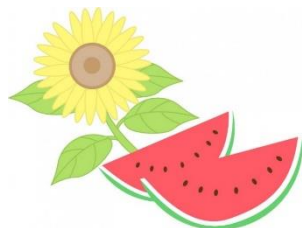


あき乃だより

第141号 2024年 8月 発行



夏本番となりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか？
お祭りなど楽しいイベントが多くありますが、危険な暑さの日が多いので熱中症に気をつけて、楽しい思い出を作ってください。
6月より診療報酬改定があり、生活習慣病（糖尿病・脂質異常症・高血圧）の方に書類へご署名のご協力を頂いております。
今回のまめ知識では改定があった生活習慣病についてです。

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よう。
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のも大切です。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（年中無休24時間）
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	七海	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	七海	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）

【夏季休暇】8/11（日）～8/16（金）まで休診 となります。
ご不便をおかけ致しますがよろしくご申しあげます。

【休診・追加診療のお知らせ】

- ※奥山：8/17（土）休診。岸本の1診のみとなります。
- ※岸本：8/10（土）休診。奥山の1診のみとなります。
- ※8/4（日）は岡田、加納の2診体制で診療をおこないます。

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>

風邪症状の方は必ずお電話でご連絡の上来院お願いします

当院は慢性生活習慣病のクリニックで高齢の方も多いため、感染対策として発熱、咳、咽頭痛等の症状は外来の別枠にて受診いただいております。ご面倒をお掛け致しますが必ずお電話でご予約いただき、かかりつけの患者様対象の別枠の発熱、風邪外来時間に受診いただくか、オンライン診療をご利用くださいますようお願い申し上げます。

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。感染対策のため、ご理解とご協力を何卒宜しくお願い申し上げます。

市の特定健診をおこなっております

国上市・国分寺市・立川市 の市の特定健診を行っております。

秋、冬は大変混み合います。できるだけ春、夏にご予約いただくことをお勧めしておりますのでご検討ください。
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。

带状疱疹ワクチンのご予約を受付しております

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）
申し込みや金額は、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のご予約を受付しております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。
市の助成ありのワクチンは65歳の方限定となります。
自費の方は65歳以上の方であれば年齢は関係ございません。

国分寺市・国上市・府中市に在住の65歳の方

受診券と本人確認書類ご持参ください
※国上市在住の66歳以上で初接種の方は市にお問い合わせください。

【自費接種の方】：65歳以上であればどなたでも受けられます。

RSワクチンのご予約を受付しております

60歳以上の方が対象となります。特に基礎疾患（糖尿病、心臓の病気、呼吸器の病気、肝臓や腎臓の病気）のある高齢者の方への有効性が期待されています。自費ワクチンとなります。



意外と知らない まめ知識

<生活習慣病とは>

食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。糖尿病・脂質異常症・高血圧が含まれています。

<生活習慣病改善方法>

① 適度な運動を毎日続けよう。

まずは今より10分多く身体を動かすことから始めましょう！
運動は血圧や血糖値を改善し生活習慣病を予防する有効な方法です。転倒や関節疾患を予防する効果もあるので、毎日身体を動かす習慣をつけましょう。



② 今すぐ禁煙しましょう。

多くの有害物質を含むたばこは、健康にさまざまな悪影響をもたらします。



③ 塩分は控えめにしましょう。

塩分は、1日男性7.5g未満、女性6.5g未満の摂取が適量です。



④ 主菜は「肉より魚」をこころがけましょう。

魚に含まれる油には、コレステロール値を低下させる働きがあります。
毎日の食事に魚料理を積極的にとりましょう。



⑤ 野菜をいっぱい食べましょう。

野菜に含まれる食物繊維には、コレステロール値を低下させる働きがあります。なるべく1日に350g以上とりましょう。

⑥ 毎食後に歯を磨きましょう。

虫歯や歯周病は自覚症状のないまま進行します。
予防には毎食後のていねいなブラッシングが効果的です。

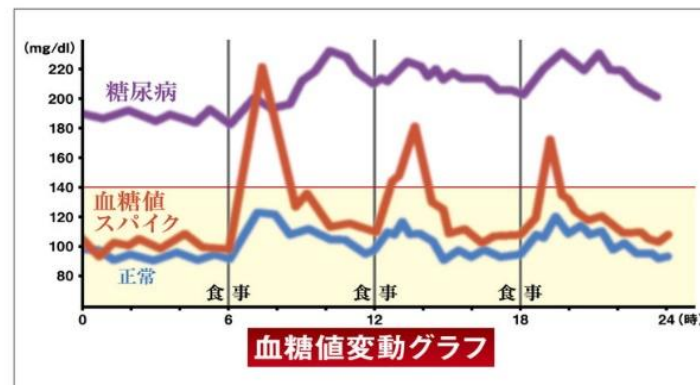


⑦ 自分に合った方法でストレスを解消しましょう。

ストレスは、健康のバランスを崩す原因にもなります。
自分に合ったリラックス方法を見つけて、早めに解消しましょう。

<血糖値スパイクを知っていますか？>

ふだんの血糖値が正常でも、食後に血糖値が異常に高くなる症状を「食後高血糖」と言います。食事によって一時的に高血糖となり、その後血糖値が急降下することを「血糖値スパイク」と呼びます。



血糖値スパイクのリスク

血糖値が乱高下すると血管に大きな負担がかかります。これが日々繰り返されると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞による突然死のリスクが高くなると考えられます。また血糖値スパイクを放置すると糖尿病に移行する可能性が高くなります。そのため「隠れ糖尿病」や「糖尿病予備軍」と呼ばれます。

血糖値スパイクを防ぐためには

- ・食事をバランスよく食べ、「パンのみ」「ラーメン+ライス」のような炭水化物のみの食事は急激な血糖上昇を招くので控える。
- ・食べる順番に気を付ける。食事の最初に食物繊維が豊富な野菜やきのこ類、海藻類を食べましょう。糖が腸で吸収されるスピードを遅らせ、血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。
- ・3食しっかり食べる。欠食による空腹状態が続くと、身体は蓄えた脂肪を糖に変換し、血糖値を上げようと働きます。特に起床して最初の食事の後は血糖値が急激に上がるポイントになります。そのため朝食を抜いてしまうと、昼食後の急激な血糖値上昇はさらに激しくなってしまいます。
- ・よく噛んでゆっくり食べる。早食いは血糖値を急激に上昇させます。1食20分を目安に時間をかけて食べましょう。
- ・食後に軽い運動をする。運動をすることによって血液中のブドウ糖が筋肉に取り込まれやすくなり、エネルギーとして利用されます。