

あき乃だより

第148号 2025年 5月 発行



気持ちの良い季節がやってまいりました。5月は天候が良い日も多く、外へのお出掛けや、野外スポーツ、キャンプやバーベキューなどのアウトドア活動を予定されている方も多いのではないのでしょうか。

当院でも今月は、コロナ過で開催が中止されていたウォーキングラリーを再開する予定です。暑すぎない今の時期に外での運動を始めてみるのもよいかもしれません。今回はウォーキングについてのまめ知識です。是非ご活用ください。

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 岸本
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）

【お知らせ】

- ・岸本：4月より第2・第4日曜日の第2診察室を担当致します。
- ・奥山：5/2（金）休診。終日、七海が1診のみで担当致します。
- ・七海：5/28（水）休診。奥山の1診のみとなります。

【お願い】

当院では引き続き、**院内でのマスクの着用**をご協力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>

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、咽頭痛等の症状は通常とは別枠の外来予約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、発熱、風邪外来にご受診いただくか、オンライン診療（オンラインはかかりつけの患者様のみ対象）をご利用くださいますようお願いいたします。

5月より開始！市の特定健診ご予約を受付中

国立市・国分寺市（66歳以上）・立川市の市の特定健診を5月より開始いたします。ご希望の方はお早めにご予約をお願いいたします。

秋、冬は非常に混み合いお受けできない場合もございますので、できるだけ、春、夏にお受けいただくことをお勧めしております。

肺炎球菌、RSワクチンのご予約受付しております

- ・肺炎球菌ワクチン：65歳以上の方が対象（市の助成あり）
- ・RSワクチン：60歳以上の方が対象（自費ワクチン）

予約制となります。ご希望の方はご予約をお願いいたします。

带状疱疹ワクチン（水痘・シングリックス）について

当院では带状疱疹ワクチン（水痘・シングリックス）のワクチン接種を行っております。

国立市在住の方であれば、65歳からの定期接種、及び50歳以上64歳未満の任意接種をお受けできます。

国分寺市、府中市在住の方の任意接種についてはご相談ください。

予約制となります。ご希望の方はご予約をお願いいたします。

検査をご希望の方は主治医にご相談ください

当院では、胸部レントゲン、心電図、ABI/TBI/PWV（血管年齢検査）、エコー検査（腹部・頸動脈・甲状腺）などが院内で検査可能です。気になる症状や、ご希望の検査がございましたら主治医にご相談ください。



意外と知らない まめ知識

5月17日（土）にウォーキングラリーを開催します。
ウォーキングラリーでは、歩行前に血圧・血糖値を測定し、歩行後に再度血糖値を測定します。運動が血糖値をどのくらい下げることができるのか体験することができます。

運動療法は食事療法・薬物療法とともに糖尿病治療における3本柱のひとつです。運動の継続はインスリンが効きにくい状態の改善を通して血糖値の改善と合併症の予防につながります。

運動には有酸素運動とレジスタンス運動（筋肉に負荷をかけるトレーニング）があります。どちらの運動も血糖値を改善するのに有効です。2つの運動を組み合わせるとより効果的です。

今回は有酸素運動の代表であるウォーキングについて、時間や正しいフォームなど載せてありますので、ご参考にして下さい。



○タイミング

食後1時間から2時間以内

○歩く時間と頻度

1回20分以上、1週間に3回以上（1週間に合計150分以上）

○歩く速さ

軽く息が弾む程度の速さ

※30～40分の歩行で150キロカロリーの運動量となります。
150キロカロリーは1日のうちの目標運動量です。

○正しいウォーキングフォーム

背筋を伸ばす

前かがみは腰を痛める原因にもなるので意識して背筋を伸ばしましょう

後ろに引くように腕を振る

腕は、前に突き出すのではなく、後ろに引くように振りましょう

着地はかかとから

すり足は怪我をしやすいため、かかとから着地し足の裏全体が地面に付くように歩きましょう

大股で歩く

普通に歩くよりも足腰の筋肉が鍛えられます



<注意>

- ・日差しが強いときは帽子をかぶりましょう
- ・夏などは気温が高い時間は避けましょう
- ・脱水予防のため水分をしっかりと取りましょう
- ・糖尿病のお薬を飲んでいる方、糖尿病の注射をされている方は低血糖対策にブドウ糖（ラムネでも可）を持ち歩きましょう



参考及び引用文献：協和キリン株式会社 DREAM GUIDE
三和化学研究所 学ぼう！糖尿病シリーズ運動
ニプロ 糖尿病の治療を知らう「運動療法について知らう」