



健康を保つために

医師 大原紗矢香

新年度が始まって一か月が過ぎ、新しい環境にも慣れてこられたころでしょうか？学校や職場で健康診断を受ける方も多いと思います。

童王町にお住まいの方、毎月の広報「りゅうおう」をご覧になっていきますか？先月号には、今年度の保健事業のお知らせが載っていました。

ふつう病院にかかるのは、何か体におかしなところがあるときですが、健康診断は定期的に体に異常がないかチェックすることが目的です。むしろ「自分は元氣だ」と思っているときに積極的に受けていただきたいのが健（検）診です。

高血圧、糖尿病、脂質異常症などのいわゆる生活習慣病の早期発見が目的で行われる特定健診は、童王町にお住まいの方だけでなく、近江八幡市や東近江市の方でも当院で受けていただくことができます。すでに高血圧などで定期的に当院に通院されている方は、今年から一定の条件を満たしていれば、特定健診を受けなくてもよい仕組みがありますので、詳しくは担当医にお聞きください。

患者さんから、「血液

検査でがんがあるかどうか分からないのか？」という質問をいただくことがあります。いずれそのような時代が来るかもしれませんが、現在のところはレントゲンなどの方法で早期がん発見のための検診を行っています。こちらも対象年齢の方は、わずかな自己負担で検診を受けていただくことができます。



一般的に行われる健（検）診は、スクリーニング検査といって、比較的簡単に正確、費用の安い検査です。そこで異常を認めただけの場合に、より詳しい検査に進むこととなりますので、健（検）診結果に「要受診」や「再検査」などの記述があった場合には、検査結果をお持ちの上、診察を受けてください。

また、より難しく費用の高い検査を人間ドックなどで受けていただくことも可能です。ただし、検査というのは異常が見られた場合に必ずしも何か病気を持っていることを意味するわけではありません。あまり受ける必要のなかった検査を受けて、異常値が出てしまい、その後の検査で問題ないと言われたけれど本当に大丈夫なのか心配で・・・という場合もあります。

さまざまな情報がインターネットなどで簡単に手に入る世の中ですが、情報の正確さという観点から吟味の必要が多いのも事実です。どのような検査が自分には必要で必要ではないのかということをごひかりつけ医に相談していただきたいと思います。

広報には同様に予防接種についてのお知らせも載っています。定期接種だけではなく、任意接種についても、当院では積極的におすすめしています。お子さんに必要な予防接種についてはもちろんですが、大人の方にお勧めの予防接種もありますので、ぜひ担当医にご質問ください。



「ダイエットの大誤解」

看護師 宮井 由里子

やせないのは、情報に惑わされたり、何かの誤解に原因があるかも。間違ったダイエット法では我慢しても頑張っても報われません。正しい理解を身につけましょう。

① やせたいので夜は全く食べません…×

夕食は脂肪や炭水化物を抑えた食事が理想ですが、全く食べないのはおすすりできません。一食抜くことで体は飢餓状態となり、体内の脂肪が燃焼されにくく、次に体に入ってきた食べ物を脂肪としてため込みやすくなっています。

② カロリーゼロの物は太らない?…×

カロリーゼロの物を口にしてに安心して、他の食べ物を多く食べてしまうケースも。また、こうしたものに慣れてしまうことで、甘くないと気が済まない、たくさん食べないと満足できない食習慣が身につくとき、肥満を招いてしまいます。

③ カロリーが少ない食事をしていればやせる?…×

ダイエットの食事で大切なのは、摂取カロリーを守ることで、栄養バランスがよいことです。炭水化物抜きや、単品ダイエットでは、必要な栄養素が摂取できず、体重が減っても、不健康な体に。栄養バランスを考慮した食事を心がけましょう。

④ 一週間で三キロやせました。ダイエット成功?…×

残念ながら三キロまでの減量は、体内の水分が減っただけで、本当にやせたことにはなりません。人間の体は具体的な効果が現れるまで三ヶ月かかるといわれています。一ヶ月に一〜二キロの減量を目安にダイエットにとりくみましょう。

⑤ やせるために食事の回数を減らしたほうがよい?…×

実は、食事の回数が多いほうがダイエットに有効。なるべく空腹にならずに血糖値を安定させると、インスリンの急激な上昇を抑え、結果として、脂肪がつきにくくなります。ただし、少量ずつを摂り、一日分の総カロリーをオーバーしないこと。

以上①〜⑤みなさん、どうですか?特に私は①にはびっくりしました。誤ったダイエット法で健康を損ねてし

まう人もいるので気をつけましょう。

糖尿病教室開催日変更のお知らせ

先月号で、お知らせしていただきました糖尿病教室の日を変更します。よろしくお祈いします。たくさんのご参加をお待ちしています。

七月二十六日(木) ↓七月二十八日(土) 十四時から
十月二十五日(木) ↓十月二十七日(土) 十四時から

*お知らせ

医師の不在について

左記の日程、都合により大原医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解お願い致します。

六月二日(土) 大原医師不在

医師着任のお知らせ

五月七日(月)より、寺岡英美医師が常勤医師として着任致します。

五月より医師担当表が変更になりました。予め、ご了解お願い致します。

	月	火	水	木	金	土
8時30分 ~ 12時	雨森 大原 森 寺岡	森 寺岡 雨森 (雨森は 要予約)	雨森 大原 寺岡	大原 森 (田村)	雨森 大原 森 寺岡	雨森 大原 森 寺岡
予防注射外来 15~16時 (予約制)					予防注射 大原	
16時30分 ~ 18時30分	雨森 大原 森 寺岡 (田村)	森 寺岡	雨森 大原 寺岡 西山		雨森 大原 森 寺岡	

