

大阪もいよいよ梅雨入り宣言となりました。  
毎日蒸し暑い日が続きますので、体調管理には  
十分気をつけてお過ごし下さい。



## 6、7、8月は特定健診強化月間です。

秋口になると、お風邪の方や、インフルエンザの予防接種なども始まり、  
診察のほうも大変混み合いますので、特定健診を希望される方は  
この期間の受診をおすすめいたします。

※予約不要です。詳しくはスタッフまでお聞き下さい。

## 堺市で行っている『肝炎ウイルス健診』、『大腸がん健診』をご存じですか？

### 肝炎ウイルス健診 堺市在中に1回のみ

堺市在中の方

20歳以上の方で、今までに1度も受診されたことが無い方  
今までに大きな手術をした際、輸血などをしたことがある方など

※H23年3月31日まで無料で受診出来ます。

### 大腸がん健診 年1回

堺市在中の方

40歳以上の方 300円

65歳以上の方 無料

※特に「便秘と下痢を繰り返す」「便がコロコロとしか出ない」などの  
症状の方は、毎年、積極的に受診されることをお勧めします。



## 『子ども医療費助成制度』

堺市では、7月より中学3年生以下の子どもを対象に、医療費の助成制度が始まります。  
医療費は、同じ医療機関で受診した場合、毎月2回まで 500円 のお支払となり、  
同月3回以降は無料となります。

6月下旬より、堺市から郵送されますので、受診の際は必ず窓口にご提出をお願いします。

毎月1回保険証のご提示をお願い致します。

また、保険証の変更手続き等をされている方は窓口までお申し出下さい。

『このサプリメントで腰痛が楽になりました。』『この食品を食べると血糖値が下がります。』など、最近、テレビや雑誌などでよく見かけます。  
サプリメントなどの健康食品は、はたして“治療”としては、どうなのでしょう？

## ※サプリメントとは？

『食品』に分類され、日常の食事に足りないものを補うものです。  
また医薬品ではないため、サプリメントなどの健康食品は『××病には、〇〇が効く』など“効果がある”と言うことが禁止されています。  
ということは、『**医学的には立証されていない**』ということになります。



## ※健康被害

“からだに良いから”、“滋養強壮、疲労回復に”と、栄養補強の健康食品を毎日続けている方が、採血でコレステロール値が高かったのは、栄養補強なるものに、コレステロールたっぷりの卵成分が入っていた。数年前には、ダイエット用健康食品で肝障害などを引き起こし重篤な健康被害、また死亡例も報告されています。

『〇〇の機能が高まる』『免疫力を高める』など言われていても、発がん物質が含まれていることが分かり、回収となったものや、消化器での吸収が悪く、下痢、嘔吐などの症状が現れるものもあります。

## ※食べ物なら大丈夫？

よくテレビで、“この食べ物は〇〇に効果があります。”と放送されると、その日のうちにスーパーなどで“その食べ物”が売り切れてしまうなどということを目にします。

最近でも、“〇〇ダイエット”と称して、同じものを食べ続け痩せたとテレビで実証し、放送されたりしていますが、実際にはどうでしょうか？

かたよった食事を続けていて、“栄養バランスが崩れてしまう”といったことが、はたして本当にからだにとって良いことなのでしょうか？

高血圧症、脂質異常症（高コレステロール血症、高脂血症）、糖尿病など持病を抱えていらっしゃる方は、特にメディアなどの情報には敏感に反応してしまう方が多いかと思えます。

薬に頼らないで、食事でのコントロールや運動などのダイエットで頑張っている方もいらっしゃると思います。

しかし、“からだに良いから”と思っていることでも、中にはあまり効果のないものや、逆に病気を悪化させてしまうものもありますので、メディアに振り回されることのないように、また気になる事があるようでしたら、かかりつけ医にご相談して下さい。

また、月2回栄養指導も行っていますので、『頑張ってみてもなかなか効果が現れない方』また、『この健康食品を続けても良いか、確認したい方』『毎日の食生活を見直してみたい方』など、一度相談されてみてはいかがでしょうか。

## 栄養指導 (予約制)

月2回 栄養士さんより日常の食生活についてのアドバイスをしていただけます。  
ご希望の方は、スタッフまでお申し込み下さい。