

日に日に寒さが厳しくなってきました。
忙しい年末ですが、お体にお気をつけて
良い年をお迎え下さい。



年末年始休暇のお知らせ

12月30日(金)～1月5日(木)まで
お休みさせていただきます。
お休み中はご迷惑をお掛けしますが、宜しくお願い致します。

【救急安心センターおおさか】

大阪府では、病気やけがで“すぐに病院に行ったほうが良いのか？”“何科で受診したほうが良いのか？”など、迷った時の相談を、24時間、無休で対応していただけます。

固定電話（プッシュ回線）、携帯電話、PHS #7119
固定電話（ダイヤル回線）、IP回線 06-6582-7119

【休日診療所のご案内】（12月30日から1月4日）

※泉北急病診療センター 堺市南区竹城台1丁8-1 TEL072-292-0099

診療科目 内科・小児科

受付時間 9:30～11:30 12:45～16:30

小児科のみ 17:30～翌日4:30 も受付しています。

※宿院急病診療センター 堺市堺区甲斐町東3丁2-6 TEL072-223-6170

診療科目 内科・小児科

受付時間 9:30～11:00 12:45～16:30

インフルエンザの予防接種について

インフルエンザワクチン接種は終了致しました。
今季のワクチンの再入荷の予定はございません。
申し訳ございませんが、ご了承ください。



年間領収証をご希望されている方へ

年内の診療が終わられた方に、窓口で年間領収証を発行させて頂いています。

再発行が出来ませんので、失くさないよう大切に保管して下さい。

また現在、毎回領収証を発行させて頂いている方で、“領収証の保管が難しい”とおっしゃる方には
月間領収証(1か月ごと)、年間領収証(1年ごと)に領収証を発行することが出来ます。

ご希望の方は、受付までお申し出下さい。

脂質異常症

特定健診や勤務先で健康診断を受けて、「コレステロール値が高い」「脂質異常と診断された」など結果が出て、「最近、太ってきたからな…」と軽視される傾向があります。また、診断を受けても「どうしていいかわからない」ために、そのままにしているという方が少なくありません。しかし、そのまま放置していると、動脈硬化が進行し、最悪の場合、命を落とす危険性もあります。

「脂質異常症」とは？

脂質異常症とは、おもに血液中の脂質(コレステロール、中性脂肪)が多過ぎる病気のことです。血液中の脂肪が増えても、痛みなど自覚症状が無く、自分では気づかないため、「脂質異常症」と言われても、あまりピンとこない人が多く、そのまま放置してしまうということになるようです。

そのまま放置しているとどうなるの？

血管の内側の壁に増えた脂質がたまり、血管が狭くなるとともに、硬くなり(動脈硬化)、血の流れが悪くなったり、血管に血栓が出来てしまいます。

動脈硬化は、高血圧を悪化させたり、腎臓病などの原因にもなります。

また、動脈硬化になっても自覚症状があまりないため、治療せずに放っておくと、心筋梗塞や脳梗塞の発作を起こしてしまう、ということになりかねません。



「脂質異常症」と診断されたら？

治療の基本は、“生活習慣の改善”と“薬による治療”が基本です。

生活習慣の改善とは、食事療法、運動、適正体重の維持などがあります

食事療法 1日分の適正な摂取エネルギーを考慮して、お肉よりも魚、野菜中心の食事にする。油もの(揚げ物など)や甘いもの、またアルコール類を控える。

運動 いわゆるスポーツでなくても、日常生活で身体を動かす工夫、たとえば、1日30分以上歩くことを週3回以上行うなど、有酸素運動を中心に行いましょう。

適正体重の維持 太り過ぎると、内臓に脂肪がたまって、血液中の脂質代謝の異常や耐糖能異常などが起こり、動脈硬化を促進します。適正体重はBMI(体格指数)で評価します。

$$BMI = \text{体重(Kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

BMI = 22が理想的で、BMI = 25以上だと肥満とされます。

また、ウエスト(おへその位置で測定)が、男性で85cm以上、女性で90cm以上の場合内臓に脂肪がたまっている疑いがあります。

薬による治療 どうしても生活習慣が改善されない方や、生活習慣を改善しても血中脂質の数値が高いまま下らない方は、薬による治療を行います。

せっかく生活習慣予防のための健康診断を受けたのですから、そのままにせず、きちんとした治療を受けるようにしましょう。

《栄養士さんによる栄養指導を行っています。》

「どんな食事にしたらいいのか?」「今の食生活で大丈夫?」という方に栄養指導を行っています。ご希望の方はスタッフまでお申し出下さい。

次回H24年1月20日予定

