

加藤内科広報新聞 5月号



立夏を過ぎ、陽射しの中にも夏を感じるようになりました。
おかわりなくお過ごしでしょうか？



* 特定健診を受けましょう *

平成28年度の特定健診が始まりました。

腹囲を含む身体計測や尿・血液・血圧などの検査の結果から、生活習慣病の前段階メタボリックシンドロームを早期に発見し、改善に役立てるために実施されています。

- ・予約制ではありませんので、保険証と受診券をもって、診察時間内におこしください。
※受診券がないと検診ができません。
- ・血液検査がありますので、食事を抜いておこし下さい。
※採血まで10時間以上あけてきてください。お茶やお水は飲んでもかまいません。



*** 特定健診と同時に、大腸がん検診・肝炎ウイルス検診も受けることができますので、希望される方は受付スタッフまで申し出ください。**



- 大腸がん検診……対象者：堺市在住の40歳以上の方
費用：300円（65歳以上の方は無料）
- 肝炎ウイルス検診…対象者：堺市在住の20歳以上の方
※今までに検診をしたことがない方のみ
費用：無料

*** 大腸がんは、発見してから早い段階で治療を行うと、
高い確率で治すことができる病気です。**

早期の段階では、症状を自覚することがないため、40歳以上の方は定期的に検診を受けることをおすすめします。

堺市の大腸がん検診では、問診と便潜血検査を行います。

問診で自覚症状がある場合や、便潜血検査で陽性になった場合は、より詳しく検査するために総合病院を紹介させていただきます。

*** 堺市の肝炎ウイルス検診では、B型・C型肝炎の感染の有無を血液で調べることができます。**

肝臓は「沈黙の臓器」といわれ、自覚症状がないまま病気が進行してしまいます。適切な治療を行えば、肝硬変や肝臓がんといった症状への進行を防ぐことができます。

今までに肝炎ウイルス検査を受けたことがない人は、早期に一度、検査をおすすめします。

ロコモティブシンドローム（運動機能症候群）

運動器(骨・筋肉・関節・神経など)の障害によって、立って歩く、衣類の着脱、トイレなど、最低限の日常生活動作ができなくなってしまい、自立した生活が困難になる状態、またはそうなる可能性が高い状態のことをロコモティブシンドローム(略・ロコモ)といいます。

・主な運動器の疾患→骨粗しょう症・腰痛症・膝関節症・脊椎間狭窄症・骨折など

さらに、メタボリックシンドロームや認知症を合併すると、健康寿命(健康で介護を必要としない期間)の短縮につながるおそれがあるので、ロコモの予防と早めの対処が必要です。

*ロコモチェック!こんな状態は要チェック!



- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要・片足立ちで靴下がはけない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物の持ち帰りが困難(1ℓの牛乳パック2個くらい)
- 家の中のやや重い仕事が困難(布団の上げ下ろし、掃除機など)

ロコモの予防

運動習慣のない生活を続けていると徐々に運動機能は衰えてしまいます。

○年齢や個人合わせて、無理のない程度に毎日運動をしましょう!

- ・自転車を使わずに徒歩で移動する
- ・エレベータやエスカレーターを使わずに階段を使う
- ・歩幅を広くして早く歩く
- ・テレビを見ながら軽い体操やストレッチ



○ロコモの予防には、毎日の食生活も重要です。一日3回の食事から炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラルをバランスよく摂りましょう!

太りすぎると増えた体重が、腰や膝の負担になり運動器の疾患を招きます。

また、やせすぎにも注意が必要です。栄養が不足すると骨や筋肉の量が減ってしまい、骨粗しょう症や筋肉減弱症などが起こりやすくなります。

*いつまでも自分の足で歩き続けるために、毎日の運動とバランスのとれた食生活で運動器を長持ちさせ、健康寿命を延ばしましょう!

※当院では、理学療法士によるリハビリや管理栄養士による栄養指導を受けることができます。詳しくはスタッフにお尋ねください。

