

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

# “薬師かわら版”

発行者 院長 鈴木 慎二



## 待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

### メタボリックドミノを食い止めよう！！



◆内臓脂肪による肥満から、食後高血糖、高血圧、脂質異常が同時に起こるメタボリック症候群。そして糖尿病、動脈硬化、慢性腎臓病、心筋梗塞、脳卒中へドミノ倒しのようにならぬように、この一連の流れを食い止めることが大切です。このドミノを進めないためにも血圧と同じように日常の血糖値を把握しましょう。

## 掲示板

インフルエンザワクチン助成期間について

- ・65歳以上の方→ 1月末
- ・満1歳から中学3年生まで→ 3月末

上記となっております。

予防接種ご希望の方はお早めをお願いします！



クリニック さんし  
白衣の天使

インフルエンザが流行しています！！ワクチンをしていない方の感染が多いようです。手洗い、うがい、マスクの着用など感染予防を心がけましょう。

発熱している場合は、受付に声をかけてくださいね。



美味しモノはもう一口よりも、もう一噛みを。

〈健康標語 その一〉

もう一噛みしておいしさや食感を楽しんでも、摂取カロリーは変わらないので太らない。ゆっくりよく噛んで食事をする事で、脳の満腹中枢を刺激します。満腹中枢は脳の視床下部に存在し、刺激を受けると摂食行動を抑制します。つまり、脳に「もう満足だからこれ以上食べなくていいよー」と指令を出します。

\*今月から健康に関する標語を始めました。ぜひ、覚えて日常生活に取り入れてみて下さい。