

「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。



健康診断でわかること 《健診はメリットがある》

2008年4月より、40歳～74歳までの公的医療保険加入者を対象にした「特定健康診査・特定保健指導」がはじまりました。一般には「特定健診」や「メタボ健診」といわれます。

メタボはメタボリック・シンドロームの略です。メタボリック・シンドロームとは、内臓肥満や、高血圧や脂質異常症（高脂血症）、糖尿病などのいわゆる生活習慣病が複数起きている状態をいいます。生活習慣病が重なると、動脈硬化が非常に進みやすくなるため、これらをそのまま放置すれば脳梗塞・心筋梗塞を起こす可能性がとて高くなります。そこで政府は、メタボリック・シンドロームの人を早い段階からみつけだし、これに該当する人々に食生活などのライフスタイルの見直しや改善を促すために健診を行っています。

たとえ今、メタボリック・シンドロームでないからといって、必ずしも異常がないとは限りません。生活習慣病は一般的には自覚症状がほとんどないので、自分では気づきにくいのが落とし穴です。ですから健診は、**かくれた異常をみつけるとてもよい機会**です。みなさん、健診は受けましょう。

クリニック ほんし 白衣の天使

ご存知ですか？

飲料水に入っている砂糖の量！



ボトルの表示をチェックしましょう

ちょっと調べてみると結構驚きの量が入っているものも少なくありません。

- ※ カルピスウォーター ▼糖分:.55.5g ▼角砂糖: 約 14 個
- ※ CC. レモン ▼糖分:.50.5g ▼角砂糖: 12.5 個
- ※ ポカリスエット ▼糖分:.31.0g ▼角砂糖: 約 8 個
- ※ いろはす (みかん) ▼糖分:.21.5g ▼角砂糖: 5.5 個
- ※ コカ・コーラ ▼糖分:.56.5g ▼角砂糖: 14 個
- ※ 午後の紅茶(レモンティー) ▼糖分:.35.0g ▼角砂糖: 9 個
- ※ オロナミン C ▼糖分:.19g ▼角砂糖: 約 5 個
- ※ DAKARA ▼糖分:.24.5g ▼角砂糖: 6 個
- ※ 伊藤園 1日分の野菜 ▼糖分:.14.8g ▼角砂糖: 3.5 個
- ※ ファンタ グレープ ▼糖分:.57.5g ▼角砂糖: 14.5 個
- ※ ヤクルト400(80ml) ▼糖分:.14.4g ▼角砂糖: 3.5 個

*院内にも掲示しております。



掲 示 板

8月 (夏季休診) のお知らせ

当院の夏季休診は下記のとおりとなっております。8月21日(月)からは通常どおりの診療となります。

8月17日(木)～20日(日)

○臨時休診について

10月27日(金)は、休診とします