



代々木診療所だより N0317



2020年8月25日発行：医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ (<http://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>)

2020年9月 診療表

各種健康診断実施中

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	千葉 (5日)
午後	—	千葉	—	—	14時～ 高柳	—

土曜日診療は
第1です

受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

※ 土曜日診療は、今月は、9月5日です 次月は、10月3日です



< 健診を受けましょう >



～ 健診は、1年に1回は必ず受けましょう ～

健診を受けよう！！ 早期に見つかれば、早期に治療ができます
健診結果が来たら、すぐ見てください

高脂血症や高尿酸血症、肝機能障害、高血糖などと、異常所見ありとなった場合は、必ず健診結果をもって、外来を受診し、医師と相談しましょう
血圧が上がっている人は、自宅での血圧を測定して、結果をもっていこう

< LDLコレステロールが高い！ 中性脂肪が高い！ >

健診結果で、正常値を超えている方、意外と多いのではないのでしょうか
血中のコレステロールや中性脂肪を下げて、動脈硬化、高血圧、高血糖、脂肪肝などを予防しましょう

◎ コレステロールを改善する工夫

- 1.肉類は脂身の少ない部位を食べよう 塩分が濃いと食べ過ぎるので注意
- 2.大豆製品を食べよう 豆腐1/3丁や納豆50g1パックなどお勧めです
- 3.野菜や海藻類をたくさん食べよう 野菜は加熱してたっぷり食べよう
- 4.油類は、植物油がおすすめ ただし摂りすぎないように

◎ 中性脂肪を改善する工夫

- 1.メインが肉類の方は魚料理を増やそう 生、焼く・煮る・蒸すなどお勧め
- 2.主食の食べ方の工夫 ごはん茶碗を小さめに軽く1杯
- 3.アルコールは節度と適量を守る ビールなら350～500mlまで(1日)
毎日飲んでいる方は、休肝日を週2～3日は、必ず作ること

* 食事の改善だけでなく、運動を取り入れる

自宅で毎日10分体操をする 早朝や夕方30分歩く 継続が大事！！