



代々木診療所だより

N0347



2023年2月24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 (<https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>)

2023年3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 (10日・17日 ・24日・31日)	千葉 (4日)
午後	—	千葉	—	—	14時~ 千葉 (3日・24日)	—

土曜日午前は、
第1のみです
金曜日午後は、
第1・第4のみです

受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

- ※ 土曜日午前診療は、第1のみ 今月は、3月4日です 次月は、4月1日です
- ※ 今月の金曜日午後診療は、第1と第4のみです 3日と24日の診療です
- ※ 中村先生の金曜日午前の診療、3日は休診です



< 体重が気になりませんか? >



最近、体重が、増加傾向!! なかなか体重が元に戻らない!! 肥満気味・・・
肥満は、内臓脂肪をためる ⇒ 高血圧、高血糖、脂質異常を進行させる ⇒ 動脈硬化が進む ⇒
⇒ 脳卒中、心臓病、腎不全(糖尿病悪化による)を引き起こします!! そこで・・・

下記の計算式で、自分のBMI判定(肥満度)をしてみましょう!!

$$\text{計算式 (体重 kg)} \div (\text{身長 m}) \div (\text{身長 m}) = (\text{BMI})$$

<例>身長170cm・体重70.kgの場合・・・ (70) ÷ (1.7) ÷ (1.7) = 24.22

BMI: やせすぎ 18.4以下 ・正常域 18.5~24.9 ・肥満 25.0以上

肥満に該当する人や肥満に近い人は今すぐ生活を見直して変えていこう!!

やせすぎの人も正常域の人も、油断大敵です 自分自身の生活を見直してみませんか、
不規則な食事や睡眠不足、運動不足、多飲酒、喫煙、ストレスなどが原因の一つと考えられています



~ 今日から生活改善!! ~



- ◎ 一日3食、規則正しく食べる 寝る2時間前には食べ終わる 夜遅く食べない
- ◎ 朝食をしっかり食べて、夕食は少なめに ◎ よく噛んで食べる
- ◎ 間食をひかえる ◎ お酒の量を減らす(ビールなら500ml以下) 休肝日を作る
- ◎ 高カロリーの食事を避けて、主食に蛋白質や野菜や海藻類などをバランスよく食べる
- ◎ 十分な睡眠をとる: 夜10時~12時頃には寝よう 7時間の睡眠を確保しよう
- ◎ 毎日30分歩く ◎ 一日10分以上、体操やストレッチをして体を動かす
- ◎ 体重管理: 朝晩2回体重を測って記録をする 食事と運動の記録をして、体重を増やさない
- ◎ 禁煙: 今すぐ禁煙しよう ◎ 気分転換をしよう 親しい人とコミュニケーションをとろう



今日から、さっそくやってみよう!!