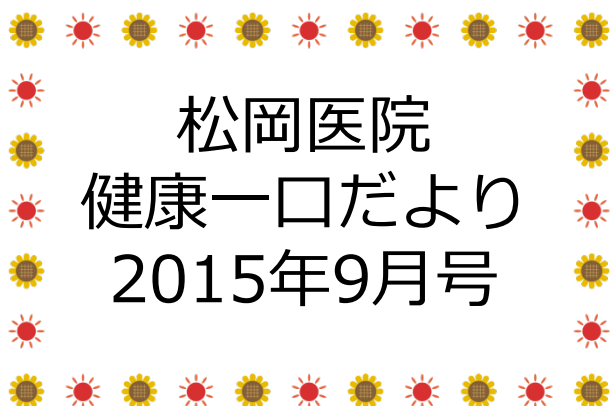


健(検)診を 受けましょう



松岡医院
健康一口だより
2015年9月号



健康診断を**定期的**に、
受けてみえますか？
健診を活用して、病気の発症、
重症化を予防しましょう。

あなたの健康を見直す
きっかけになる
かもしれませんよ。



健康診断とは…

自分の健康状態を正しく把握したり、自分の気づかない病気を発見し、早期に治療するための診断です。

特定健診と 特定保健指導

平成20年度から、**メタボリックシンドローム**に着目し、「病気を予防する」ことを目的とした特定健康診査（特定健診）、特定保健指導が、医療保険に加入している40～74歳のすべての方を対象に、実施されています。

※妊産婦、長期入院者、海外在住者は、対象外となります。



メタボリックシンドローム

(内臓脂肪症候群)

とは…

内臓肥満に加えて、**高血圧症・高血糖・脂質代謝異常（高脂血症）**が組み合わさり、血管がつまりやすくなり、**心臓病や、脳卒中などの動脈硬化性疾患を招きやすい状態**のことをいいます。

単に、腹囲が大きいだけでは、メタボリックシンドロームには、あてはまりません。

一つ一つの検査数値が、それほど悪くなくても、複数の危険因子を併せ持つことで、動脈硬化は進みます。



漢方薬にできること

固太りタイプの肥満の方には**防風通聖散**を、水太りタイプには**防己黄耆湯**などを、症状や体力に応じて使い分けます。



体力があり便秘がちな人によく使われる**防風通聖散**は、皮下脂肪だけでなく、内臓脂肪も燃やし、生活習慣病の発病を防ぐとともに、基礎代謝量をアップし消費エネルギー量を増やして、やせることを助ける働きがあります。



防己黄耆湯は、色白で汗かきの疲れやすい水太りタイプの方に用いられ、膝の腫れや痛みにも有効です。

脂肪を減らすには、食事療法と適度な運動が基本となりますが、このように漢方を用いることにより、種々の症状を同時に改善できるという特徴があります。



参考：ツムラ漢方ミニ知識シリーズ
ウエストまわりが気になる人



お腹のぜい肉を 撃退しよう!!



受けましたか？ 今年の特健診・ 特定保健指導

まだ、受診されていない方は、ご自身が
加入している医療保険者
**自営業の方は、市区町村
会社等へお勤めの方（被扶養者を含む）は、
お勤め先**
まで、お問い合わせください。

年に1度は健診を受けましょう！

当院も、健（検）診実施医療機関です。

- ◆ 肺検診
- ◆ 胃がん検診
- ◆ 大腸がん検診
- ◆ 特定健康診査



受診の前に、電話でお問い合わせ下さい。

旬の食材カレンダー

さといもは、ナトリウム（塩分）を排泄する役割があるカリウムを豊富に含んでいます。近年、コレステロールの生成を抑制する成分が含まれていることがわかり、動脈硬化の予防に効果がありそう。

かぼちゃは、代表的な緑黄色野菜です。抗酸化ビタミンといわれている、ビタミンC、ビタミンE、そしてβカロテンが沢山含まれているので、アンチエイジング効果も期待できます。収穫は夏ですが、貯蔵で、甘みが増すので、冬まで美味しい。

くりは、全体的にバランス良く、栄養成分を含んでいます。特に、ビタミンCは、デンプン質に包まれていて、加熱しても壊れにくく、摂取しやすい。カリウムも豊富で、高血圧予防に効果あり。渋皮には、ポリフェノールの一種、タンニンが多く含まれており、この強い抗酸化作用により、老化防止やがんの予防に効果あり。