

# 銀座通内科クリニック ニュース

2022年 12月

あさひかわ福祉  
生活協同組合

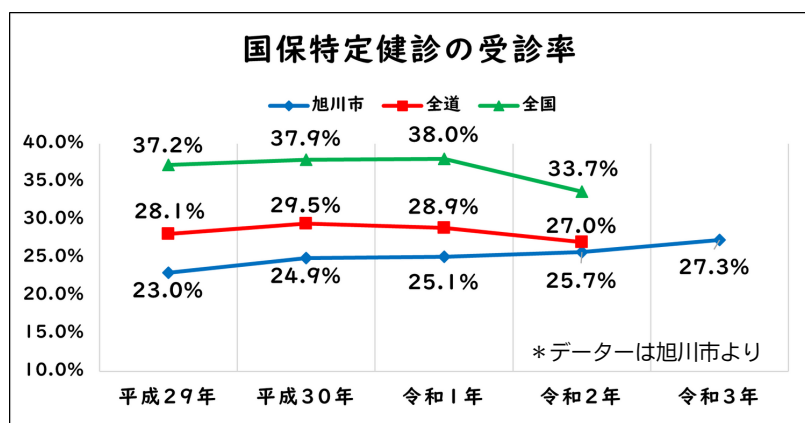
No.5

## 35〜74才の国保加入者のみなさん コロナ禍でも受けよう！ 国保特定健診

国保特定健診の目的は、メタボリックシンドロームに着目し、糖尿病など生活習慣病の発症と重症化を予防するため保健指導を必要とする人を見つけ出すことです。かかりつけ医での健診受診を促す「旭川市からのお知らせのハガキ」が届いてますか。通院している方も、年1回は健診を受けましょう。

当院では、換気・消毒など感染防止にしっかりと取り組んでいますが、コロナ禍でもご安心ください。健診当日は、空腹または食後3時間半以上でお越しください。予約は不要です。当日、受付にお申し付けください。

国保特定健診	
検査項目	身体計測、血圧測定、血液検査 尿検査、診察・問診
実施期間	2023年 3月 31日（金）まで
検査費用	国保加入者 500円（8000円相当） 非課税世帯は無料
持ち物	健康保険証 受診券か旭川市からのお知らせハガキ
見つけられる病気	糖尿病、高血圧、動脈硬化、脂肪肝 腎臓病、アルコール性肝炎など



旭川市の受診率は、コロナ禍で全国、全道の受診率が減少している中、毎年度向上しています。

**はぎわら先生の  
一家言**

一人暮らしの人が7人、夫婦二人暮らしの人が4人をはじめ、元氣な人が多し。

年は90から数える時代  
当院を利用される90才以上の方は40名ほどいる。来年には50名ほどになりそう。訪問診療を含めた数字だが、通院される人は10数名になる。

つい最近まで、90才と言えば、目を閉じているか、寝込んでいたもの。

コロナやインフルエンザワクチンで、大勢の人がやってくる。「年なんです」という人たちに、「年は90からいうもの、90になつたら、1年生、2年生と数える、上級生はたくさんいます。そういう時代です。」と伝えていく。下向いていた顔が、上を向き、笑顔を見せて帰られる。

**絵手紙サークル  
カトレア**

自由に使える場、銀カフエが来たのを機に、大がかりな道具が不要で誰もが参加できる絵手紙サークルをスタートしました。

1時間ほど作画に集中して仕上げるのですが、これはテレビを同時に見ることの脳活の活性化を促すと考えられています。モチーフに使う草花や身近な野菜や果実など、小さなものの中に絵心を目覚めさせられ、豊かな精神活動にもつながることでしょう。

会員同士の交流の中から音楽会や海外の文化を学ぶ機会にもつながり日常に彩を添えました。

「今日は明日より若い」のです。ちょっとでかけて、新しいことを経験しませんか。体験参加も歓迎です。

絵手紙サークル  
カトレア代表 萩原 洋子

### あさひかわ福祉生協 絵手紙会員募集

毎月 第1・2・4火曜日 13:30~15:00  
参加費：200円 他 各自ドリンク代  
場所/連絡先 みんなのカフェ銀座（銀ビル1F）  
電話 090-5221-3297  
（ご連絡は営業時間内をお願いします）



# 糖尿病と食事療法

シリーズ②

管理栄養士 柴山 祐子

## 基礎編

万病の元ともいわれる肥満。肥満の方は、正常体重の人に比べて糖尿病のリスクが高まると言われています。

肥満度判定は国際的な体格指数BMIです。血糖値を下げる上でも正常にすることが大切です。

肥満度(BMI)チェックで健康的な体型を意識しましょう

### 【BMIの計算式】

現体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例) 体重65kg、身長175cmの人は  
 $65.0 \div 1.75 \div 1.75 = \text{約}21.2$



BMI	18.5未満	18.5～ 25.0未満	25.0～ 30.0未満	30.0以上
体型	やせ (低体重)	標準	過体重	肥満

メタボリックシンドロームは、糖尿病の発症・悪化と関係があり、内臓脂肪が増えると、インスリンの分泌が減って、働きも悪くなります。食事療法等で改善が重要です。

### メタボリックシンドロームと糖尿病の関係

#### 【必須項目】

腹囲

- ・男性85cm以上
- ・女性90cm以上  
(内臓脂肪面積100㎡相当)



#### 【選択項目】

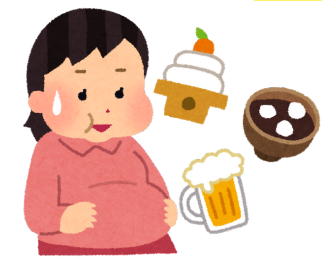
1. 空腹時の血糖値110mg/dl以上
2. 収縮時(最高)血圧130mmHg以上  
又は拡張期(最低)血圧85mmHg以上
3. 中性脂肪150mg/dl以上又は  
HDLコレステロール40mg/dl未満



#### 必須項目と

2つ以上の選択項目に当てはまる場合は「メタボリックシンドローム」と診断

バランス良い食事で健康維持



## 銀座通内科クリニック

\* 休診日▶日曜/祝日

外来診療	月	火	水	木	金	土
9:00 ▼ 12:00	萩原 仲谷	萩原 仲谷	仲谷 (萩原)	仲谷	萩原 仲谷	萩原
14:00 ▼ 17:00	仲谷	萩原	仲谷	休診	萩原	休診

\* 当院は在宅支援診療所です

訪問診療	月	火	水	木	金	土
午前	(萩原)	(仲谷)	萩原	/	(仲谷)	/
午後	/	仲谷	萩原	/	仲谷	/

〒070-0033  
 旭川市3条通15丁目  
 銀ビル2F

P 指定駐車場あります



電話：0166-24-2233

