



# 代々木診療所だより N0318



2020年9月25日発行:医療法人東京勤労者医療会 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/>)

2020年10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 (3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、10月3日です 次月は、11月7日です



<インフルエンザ予防接種が始まります>

10月1日より、予防接種を開始します



今年は新型コロナウイルスの感染の心配もありますので、できるだけ早めにインフルエンザの予防接種を受けましょう

< 肥満は、生活習慣病の入り口です >

検診で肥満といわれた方、体重や腹囲が増加傾向にある方、どうして肥満に?

肥満とは、食べる量が消費エネルギーを上回ったため、体に脂肪がたまりすぎた状態です  
食事、睡眠、運動、アルコール、たばこなどが影響を及ぼしています

### ◎ 肥満度をチェックしよう

肥満判定: BMI (Body Mass Index) という体格指数で判定します

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

(計算例) 体重 75kg 身長 170cm の人の場合 →  $75 \div 1.7 \div 1.7 = 25.95$  判定 **肥満**  
判定 **普通 18.5~25.0 未満 肥満 25.0 以上 低体重 18.4以下**



肥満度が増すと、高血圧や高脂血症、高血糖、脂肪肝などの要因になるので、要注意です  
脂肪肝のチェックは腹部エコーで出来ます。年に1回、腹部エコーの検査をお勧めします

### ◎ 内臓脂肪型肥満(リンゴ型)

腸の回りに脂肪が過剰に蓄積している状態で、動脈硬化を促進します。比較的男性に多く見られます。BMIが正常でも内臓脂肪が蓄積している隠れ肥満の方もいます

### ◎ 皮下脂肪型肥満(洋ナシ型)

皮下組織に脂肪が蓄積する状態です。下半身の肉付きが良くなりやすく女性に多くみられます。動脈硬化との関係性は低いものの、睡眠時無呼吸症候群、関節痛、女性ホルモンの乱れなどのリスクが高くなります

### ☆ まずは、1か月で、1~2kgの減量を目指しましょう

毎日体重を測定しよう!! 食事、運動、飲酒、タバコ、睡眠など生活を見直そう!!