



2022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 (<https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>)

2022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 (3日) |
| 午後 | | 千葉 | | | 14時- 吉田(2日) 千葉(16日) | |

土曜診療は、
第1のみです
金曜日の午後は、
2日・16日
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

土曜日診療は、今月は、9月3日です 次月は、10月1日です

金曜日の午後の高柳先生の外来は都合により、当面休診になります 代診は2日と16日のみです



< 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！！ 早期発見すれば、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
高血圧、高脂血症、高血糖、腎機能障害、高尿酸血症、肝機能障害など、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、医師と相談しよう

高血圧と指摘された方は、自宅での血圧を測定し記録してもっていき適切な治療に繋がります

< コレステロールが高いと指摘された方へ >

健診結果で、特にLDLコレステロールやnonHDLコレステロール、中性脂肪が正常値を超えている方へ
血中のコレステロールや中性脂肪を下げ、動脈硬化、高血圧、脂肪肝に繋がる原因を改善しよう

食事の改善をする

1. 肉類は脂身の少ない部位をお勧めします(挽肉、ばら肉は控えめに)
唐揚げやとんかつ、天ぷら、炒め物など油脂を多く使った料理は高カロリーなので、回数を減らそう
2. 魚や大豆製品を積極的に食べよう
青魚(あじ・さば・ぶり・いわし・さけなど)を多くとる事をお勧め 豆腐や納豆、大豆・大豆製品をおすすめ
3. 野菜や海藻類やキノコ類をたくさん食べよう 毎食野菜を添えるようにしよう 緑黄色野菜も食べよう
生野菜だけでなく、加熱した野菜もとろう 野菜や海藻類、キノコ類を使ったスープもおすすめ
4. 主食の食べ方の工夫 ごはん茶碗を小さめに軽く1杯 玄米・胚芽米・大麦・押し麦などもおすすめ
5. 間食は控える 糖質の多いお菓子や甘い飲み物は控える 夜は間食しない 飲み物は緑茶がおすすめ
6. アルコールは節度と目安を守る 休肝日を週2日作る おつまみには野菜や海藻類、大豆製品を少量

目安量：一日量として、ビールなら350～500mlまで・缶チューハイなら350mlまで・日本酒なら1合まで
運動を取り入れる

自宅で毎日10分体操をする 姿勢を正して腹圧を意識して、ゆっくり息は、止めないで行うこと
早朝や夕方一日30分歩く (1回10分～15分を1日2回でもよい) 継続が大事！！