

# 自由が丘横山内科 院内新聞

第22号  
平成23年  
7月

平成二十三年六月二十七日

第三十回患者講習会では普段  
ゆっくり話せないことを説明  
致しました。“食事、運動、検  
査、特に若い方！”をテーマ  
に当院スタッフが講演をしま  
した。

## 目標カロリーを計算しましょう

身長(m)×身長(m)×22=理想体重  
自分の体重を理想体重と比べて・

重い人は 25  
同じ位は 27  
軽い人は 30

健康的な  
カロリー

## 食事療法について

管理栄養士 山下、柘中

食事療法では**カロリー**と**バ  
ランス**と**食べる速さ**の三つが  
大切です。

まずは、上の表で目標カ  
リーを計算しましょう。

食事のバランスを整えるに  
は食品交換表を使います。食品  
交換表とは、含まれる主な栄養  
素によって食品を6つのグル  
ープに分類しています。

食品交換表の表3は、肉・魚  
類などたんぱく質が多く含ま  
れる食品です。たんぱく質と塩  
分の摂り過ぎは**インスリン抵  
抗性**の肥料となり、肥満や血糖  
血圧、コレステロールに悪影響  
を与えます。ポリックシンドロ

ームを作ります。当院では一日  
のたんぱく質と塩分の摂取量  
を測る**蓄尿検査**を行なってい  
ます。たんぱく質を多く摂る人  
は、正比例して塩分摂取量が多  
く、注意が必要です。

また、アンケート調査で、早  
食いでよく噛まないで食べる  
人は、ゆっくり食べる人に比べ  
て、体重が多く、血糖コントロ  
ールが不良であることがわか  
りました。

個別の栄養指導や、食事講習  
会、蓄尿検査を利用して日頃の  
食生活を振り返り、食事療法を  
上手に続けましょう。

## 運動療法について

管理栄養士 合田、看護師 菅野

運動により痩せることは困  
難です。運動で消費できるカ  
リーは意外と少ないからです。  
例えばドーナツ一個分のカ  
リーを消費する為には、四十

六十分のウォーキングが必要  
なのです。

☆☆ライフコーダー☆☆  
無料貸出ししています



歩数だけでなく、運動量や消費カ  
リーを計測できる万歩計です！

注目すべきは、運動が糖を  
下げる効果です。運動をすると  
筋肉が血液中の糖を消費し、血  
糖が下がります。運動にはほか  
にも血圧を下げる効果や、血液  
の循環を良くするなど、良い効  
果があります。

運動の目安は、①**軽く汗ば  
み、楽に会話が出来る程度**で、  
②**最低でも一日おき**、③**一日  
普通の歩行なら六十分程度**の

運動です。決して無理はせず、自分にできる運動から楽しく始めましょう。

毎月第二土曜日に運動講習会を開催中です。今年はスポーツインストラクターさんを招いて、体によい運動を実践していきますので、是非、御参加ください。



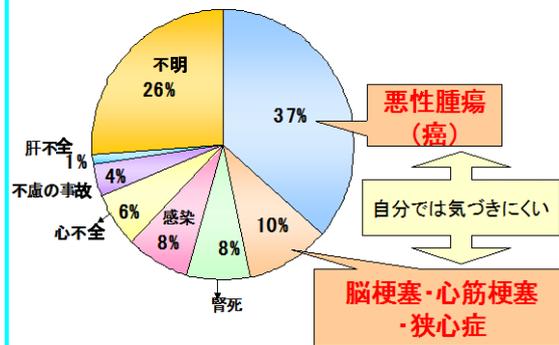
## 検査について

臨床検査技師 奥田、管理栄養士 鈴木

### ① 癌の早期発見のための検査

血液検査として4ヶ月毎に、肝機能や、腎機能、脂質、貧血を観察します。ほかに肝癌の原因となるウイルス性肝炎（B

通院患者さんの亡くなった原因



型・C型)や、便潜血で大腸癌のスクリーニング検査を行っています。

腹部超音波検査では、肝臓、脾臓、膵臓、胆嚢、腎臓、膀胱などに癌や脂肪肝などの異常がないかを検査します。合わせて腫瘍マーカーと言われる癌の目安になる血液検査を行います。

### ② 脳梗塞・心筋梗塞・狭心症を

### 予防するための検査

LDLコレステロールや、尿中アルブミンは、動脈硬化の指標となります。早期動脈硬化の検査として、血管の硬さや血管のつまりを調べるPWV(脈波伝播速度)、血管の壁の厚さを測るIMT(頸動脈の超音波検査)を行なっています。

どんな検査にも強みと弱みがあり、万能ではありません。定期的に検査を受けるようにしましょう。

### 院長より

スタッフの努力の甲斐がなく、今回の講習会は、参加者が少数でした。話した内容は上記の通り、普段の診療では総括的に話す機会が少ない内容で、充実していたと思います。皆様に講習会へ来て一緒に勉強に付き合っただけ、と願うスタッフの愛情が足りなかつ

たのでしうか? スタッフへは、もっと患者様を愛する気持ちを大切にするように、申していますので、皆様からも、お気付きの点がありましたら、御指導ください。

### ★★ 納涼会のご案内 ★★

日時: 8月5日(金)午後7時~

場所: 東急イン

西1条南11丁目2

参加費: 通院者ご本人 2000円

ご家族・ご友人 2500円

~詳しくは当院スタッフまで~

### 編集後記

今回は、糖尿病などの生活習慣病の基本となるテーマです。食事、運動、...夏の暑さに負けず、明日から始められそうなことはありませんか?

第三十一回糖尿病講習会  
平成二十三年  
十一月開催予定です

