

ほっとクリニック

町立金山診療所だより 91

金山町大字金山548-2 ☎52-2915



ドクターメッセージ

町立金山診療所 所長 山科 明夫

生活習慣病とその対策

健康診断の結果を手にして、精密検査の必要性を指摘されたり、生活習慣の変容を指示されている方も少なくないと思います。

2 食べ過ぎに注意し、6か月で2〜4%の体重減少を目指す。

高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満を中核とする生活習慣病はやがて動脈硬化を進展させ、脳

3 肉の脂身、乳製品、卵黄の過剰摂取を慎み、魚類、大豆製品を摂取する。

卒中、心筋梗塞などの重大な脳血管病をひきおこします。

4 野菜、果物、海藻、未精製穀類を摂取する。

動脈硬化性疾患予防のための生活習慣改善のポイントを示しますので、生活スタイル改善に努めてください。

5 食塩を多く含む食品を控える。

☆生活習慣改善ポイント☆

1 禁煙する。受動喫煙を避ける。

6 アルコールは一日25g以下に控える。日本酒で1合、ビールで500ml、焼酎で0.5合に相当する。



7 歩行に代表される有酸素運動を、細切れでもよいから一日で合計30分以上毎日続ける。

ご存知ですか？ 胃がんリスク評価（ABC検診）

胃がんの主要因子はピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ菌）であるとされています。

ピロリ菌感染の有無を調べる「ピロリ菌抗体検査」と、胃粘膜の萎縮（老化）を調べる「ペプシノゲン検査」を血液検査により行うことで、胃がんにかかる危険性を評価することができます。危険性の低い方から順にA群、B群、C群に分類されることから、「ABC検診」とも呼ばれ、5年に1回の受診が推奨されています。

当診療所では、人間ドック検診の時に追加で受けることができます。この場合の料金は、1,500円の町助成で自己負担金は500円の追加となります。