

笑顔あふれる
優しい病院

えがお

夏
2021

令和3年8月1日発行

そろそろ
本気で



生活習慣病を 予防しよう!



考え
なくちゃ



Topics

- 健康チェックしてますか？
- 健診・ドックを受けよう！
- おうちトレーニングをしよう！
- 市立病院のドック食！



予防方法は？
どんな病気？



生活習慣病を

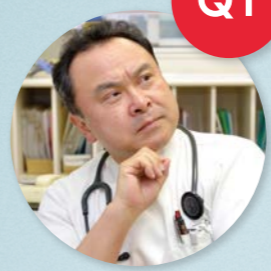
予防しよう！

コロナで自粛気味の皆さん、健康チェックはしてますか？

よく耳にする「生活習慣病」という言葉。体によくはないことであることは分かっているけど、実際にはどんな病気なのかどんなことになるのかなど、あまり詳しく知らない方が多いのではないのでしょうか。今回はそんな生活習慣病について、お聞きしました。



さとう よしひこ
佐藤 吉彦
診療部長：日本糖尿病学会専門医
1990年信州大学医学部卒業
○専門分野：糖尿病、ホルモンの病気
○趣味：カラオケ、ダンス、ゴルフ
○好きな食べ物：焼肉、ラーメン(メタボ注意中)



Q1 生活習慣病って何ですか？

食事や運動、飲酒や喫煙などの生活習慣が発症や進行に関係する病気のことをいいます。高血圧症や糖尿病、脂質異常症といったものからある種の癌まで様々なものがあります。骨粗鬆症や認知症なども生活習慣と深く関わっています。



Q2 生活習慣病を予防するには？

より良い生活習慣にすることが効果的ですが、人は体質によりかかりやすい病気があるので簡単ではありませんね。病気は早期発見が大切です。そのために健診や人間ドックを是非受けましょう！



Q3 健診ではどんなことをしますか？

血液検査や尿検査で糖尿病、脂質異常症や肝臓病、腎臓病などを発見できます。癌の発見には、胸部単純X線検査、胃カメラ、超音波検査、便潜血検査、女性では乳房検査や婦人科検査などを行います。病気の中には自分で気づきにくいものも多くありますので、健診で早期発見をしましょう！

健診で早期発見を！



健診はコチラ >>



専門のスタッフが相談・指導いたします。 健診・ドックを受けよう!

健康管理室では、各種健康診断、人間ドックを行っています。
病気を早期に発見し、異常があった場合は速やかに専門家と連携し、
早期治療につなげています。病気の予防のためには生活習慣の見直しや
改善も大切です。当院では、栄養士による栄養相談や、
保健師による保健指導も行っています。定期的に健康診断や
人間ドックを受け、健康維持に役立てましょう!



おおわ おさむ
大和 理務

健康管理室長・消化器内科科長：
日本消化器病学会専門医

1985年信州大学医学部卒業
○専門分野：消化器、胃腸の病気
○趣味：映画、音楽鑑賞
○好きな食べ物：
家の手作りのぎょうざ



ドック受診の希望者に、
栄養相談をしています。
食事療法は難しくありません!!
日々の食生活を一緒に振り返り、
可能なことから実践して
いきましょう。

診察
診察をして
14:00頃
終了します

栄養指導
ご希望の方には
栄養士との栄養相談を
ご案内します



ココがポイント!
レディース検診
女性は乳がん検診
子宮がん検診が
標準に含まれます!

問診・各種検査
身長・体重・視力検査、採血、
腹部超音波、腹囲、胃カメラ、レントゲン、
心電図、聴力、眼底・眼圧等の
検査をします

更衣
人間ドックをご利用の方には
個室を用意しております。
プライバシーの確保・感染対策
の徹底に努めております

ドックの流れ

感染対策は
バッチリです!
詳しくはHPを!



各種健診・人間ドックのご予約・お問い合わせは
健康管理室まで **TEL.0263-92-7106**

地域の皆さまの健康 増進を応援します。

おうちトレーニングをしよう!

うちトレで生活習慣病を予防しよう!



筋力トレーニング

1 スクワット

脚全体の運動になります。



2 座位での脚上げ

腹筋・股関節前面の筋トレです。



3 ダンベル体操

500mLのペットボトルを2本準備します。

・猫背にならないように
キレイな姿勢を意識しましょう!



有酸素運動

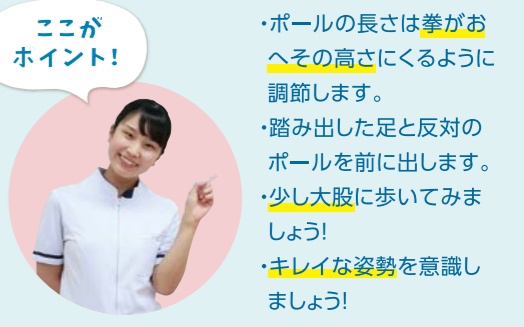
有酸素運動はウォーキング、ジョギング、水泳、ラジオ体操などの比較的長い時間続けることができる軽～中等度の運動で、15分以上行うことで脂肪燃焼が促進され、効果的です!

4 段差昇降



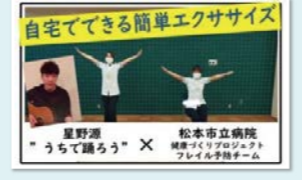
5 ポールウォーキング

通常のウォーキングより多くの筋肉を使うためエネルギー消費量が増加します!



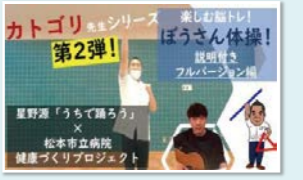
自宅で出来る簡単な体操を作りました! 下記QRからどうぞ。

第1弾 フレイル予防体操



家族みんなで是非やってみてください!

第3弾 脳トレ体操 ぼうさん



第1弾 フレイル予防体操



第4弾 リズム体操



家でも作れる!

市立病院の おいしくて健康的な ドック食!



調理の
ポイント!

※提供時の盛り付けとは異なります。また、アルコールの提供はございません。

① 魚の煮付け

青魚は牛乳や豆乳を加えて煮ると、臭みが取れまろやかな仕上がりになります。煮付け(みりんや砂糖使用)より、塩焼きの方がヘルシーになりますよ!

② フライ

素材によって方法を
変えてみると良いですね!

調理方法	吸油率
鍋で揚げる	10~15%
フライパンで焼き揚げ	5~8%
オーブンでパン粉焼き	0~3%

③ 即席漬け

生野菜を使って歯ごたえをだすと、満足感につながります。塩分は、材料の1%までにして、味が足りないときは、酢・ごま・辛みなどを追加してみてください。

④ 炊き合わせ・煮物

中まで火が通ったら、水気を出来るだけ減らして味をつける
と調味料は少なくて味がつきます。椎茸やきのこ、小さく切った
昆布など旨味が出る素材を加えると良い味に仕上がりますよ!
*練り製品・加工品の味出しは、塩分が多くなるためお勧めしません!

⑤ 白和え

野菜やひじきなどを大豆タンパクの豆腐であ
えてみるのもオススメです!
*味付けは、うす味に仕上げても豆腐の味を楽しみましょう!

⑥ デザート

食事のデザートは、フレッシュなフル
ーツがオススメ!丸々1個は食べ過ぎ
です、切り分けて食べましょう!

※アルコール・ジュースなどの飲み過ぎ
には気をつけて! ノンアルコール、ゼロ
カロリー、プリン体オフなどもありますネ!

いろいろな食材を
少しずつ摂ると、
バランスの良い
メニューになります!



栄養科 管理栄養士
清沢 幸江

2021年8月1日発行
●発行 松本市立病院 長野県松本市渡田4417番地180 ☎0263-92-3027(代表)
●編集 生活習慣病予防委員会 × 経営企画課
●制作 株式会社 日本広告



お知らせ

外来の景色が変わりました!

6月から外来の各部署に番号が付き、表示がわかりやすくなりました。再診の皆様は新設された検査案内センターから各受診科に行くことができるようになり、待ち時間が大幅に減りました。是非ご利用ください!

病院の最新の情報は
ホームページをご覧ください!
<https://www.mt-hsp.jp>

