

クリニック通信

はなみずき



休診のお知らせ

4月30日（水）、5月1日（木）
5月2日（金）

*5月10日（土）は診療いたします

* 当院は完全予約制です。
診察待ち時間の短縮・院内感染の
予防を目的としていますので、来
院前に必ず電話予約をお願いします。
特に風邪等の感染症状ある方
の診察は（たとえ発熱していなく
ても）12時～12時30分と17時30分
～18時に限らせていただきます
（**受診前に必ずお電話を!**）。

*マイナンバーカードの保険証利用
をすすめてください。

*電子処方箋も利用可能です（ご利用
の薬局が電子処方箋に対応して
いるかご確認ください）。



春の体調不良にご注意！

春といえば花粉症！ですが、実は
春はさまざまな体調不良が増える
季節でもあります。よく5月病と言
われますが、新しい生活（就職や
入学）、転勤などで生活環境が大
きく変化するためにメンタルの不
調が起きてしまいます。

さて、春は1年のうちで寒暖差
が一番大きく、自律神経に負担が
かかりやすい季節です。このため、
疲れがたまりやすくなる、免疫力
が落ちる、胃腸の働きも悪くなる、
睡眠不足・・・など、さまざまな
不調が出やすくなります。

自律神経を安定されるための方
法はあるのか？ちょっとありきた
りですが、規則正しい生活（バラ
ンスのとれた食事、睡眠時間を保
つ）、適度な運動をする、リラッ
クスする時間を持つ、などが一般
的に推奨されています。つまり健
康的な生活スタイルをめざすとい
うことです。



Dr. みわの一口コラム：鹿児島マラソン、走ってきました

3月に鹿児島マラソンに参加してきました。土曜日夕に鹿児島入り、翌日にマ
ラソンを走って、月曜朝に帰京したので、せっかくの鹿児島でしたが観光する
余裕はありませんでした。しかし、大会当日はよい天気、マラソンコースの海
岸から雄大な桜島が見渡せ、思わず途中で足を止めて記念撮影しました。また、なんと
いっても鹿児島の皆さんが沿道で応援してくださいましたことが（特に私のようなへっ
口のランナーにとっては余計に）ありがたいことでした。さらに、鹿児島の高校生達がボラ
ンティアでお世話してくださったことも嬉しく、（高知マラソンの時も感じたのですが）地域
をあげて大会を運営し盛り上げて下さっていることが印象的でした。とんぼ返りの鹿児島
でしたが、鹿児島の土地・人の魅力を感じる事ができた気がします。マラソンを走った夜
は天文館で黒豚しゃぶしゃぶを美味しくいただくことができました（笑）。（英人）

～～特集～～

中性脂肪が高いと言われたら(3)

今回は中性脂肪が高いと言われた場合、どのように対処・治療するかについて述べたいと思います。

まず、基本的対処の第一は「**生活習慣の改善**」です。

- ✓ 禁煙、および受動喫煙を回避する
- ✓ 過食を抑えて、標準体重を維持する
- ✓ 肉の脂身・乳製品・卵黄の摂取を抑える。魚類、大豆製品の摂取を増やす
- ✓ 野菜・果物・未精製穀類（玄米、麦ごはん、雑穀など）、海藻等の摂取を増やす
- ✓ 食塩を多く含む食品の摂取を抑える（塩分は6g/日未満）

- ✓ アルコールの過剰摂取を抑える（25g/日以下）
- ✓ 有酸素運動を行う（1日30分以上、できれば毎日、週180分以上）

「**食事療法のポイント**」としては、

- 伝統的な日本食を基本としたバランスのよい食事
 - 糖質の摂取制限（菓子類、飲料、穀類など糖質を多く含む食品の摂取を減らす）
 - アルコールの摂取を抑える
 - n-3系多価不飽和脂肪酸を多く含む魚類（サバやイワシなどの青魚）の摂取を増やす。
- などがあります。

高中性脂肪血症の基準：

- ◆ 中性脂肪値は特定健診の検査項目に含まれています
- ◆ 空腹時150mg/dL以上、随時175mg/dL以上の場合には「**高中性脂肪血症**」と診断されます

☆お知らせ☆



- 当クリニックでは、マイナンバーカードを保険証として利用できます。マイナカードの使い方にご不安な場合にはスタッフがお手伝いさせていただきます。
- 電子処方箋も利用可能ですのでご希望の方はお申し出ください（ご利用の薬局が電子処方箋に対応していない場合には利用できません）。
- 新型コロナウイルスに対するワクチン公費接種は3月いっぱいまで終了いたしました。



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい

みわ内科クリニック

西東京市下保谷4-12-2 メゾン泉1F
電話 042(438)7188

ホームページもご覧ください。 <http://miwaclinic.net>