

# しみずクリニックふさ ふさからの便り



本年もよろしくお願ひ致します(・▽・)ノ



皆様どのように新年を迎えられたのでしょうか？  
忘年会に続き新年会などもあり暴飲暴食を繰り返してしまった方も  
いらっしやるのでは・・・？(\*\_\*)  
当院での糖尿病患者様の12月のHbA1cの平均値は7.50%でし  
た。HbA1cの値は、すぐに上がり下がりするものではありません。1  
～2ヵ月後の皆様の平均値がグ～んと上がらないことを願っていま  
す(。ω。.)ドキドキ・・・♥

本年も皆様と共に成長していけるよう  
頑張ります。  
どうぞ宜しくお願い致します。



uUa□□n□□□□□□□□

- ・お正月は寝正月になってしまった。
- ・なんだかゴロゴロするのが気持ちいい♥
- ・寒さのせいもあって動くことが億劫。  
などの声がチラホラ・・・

このままではメタボまっしぐら！  
内臓脂肪は皮下脂肪と比べ、たまりやすく減りやす  
いという特徴があります。メタボリックシンドローム  
のベースとなっている内臓脂肪は、ためる原因と  
なっている食べ過ぎや運動不足などの不健康な生  
活習慣を改善することで減らせます。今日から内臓  
脂肪をためない生活習慣を心掛けましょう。下段の  
メタボチェック表でチェックしてみましょう😊



## メタボチェック表

- ① 現在、たばこを習慣的に吸っている  
(※合計100本以上、又は6ヵ月以上吸っていて  
ヵ月間も吸っている者)
- ② 20歳のときの体重から10kg以上増加している。
- ③ 1回30分以上の汗をかく軽い運動を週2日以上、  
実施していない。
- ④ 日常生活において歩行、又は同等の身体活動が  
1日1時間以下。
- ⑤ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が遅い。
- ⑥ この1年間で体重の増減が3kg以上あった。
- ⑦ 人と比較して食べる速度が速い。
- ⑧ 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。
- ⑨ 夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある
- ⑩ 朝食を抜くことが週に3回以上ある。
- ⑪ お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を、週に4日以上飲む。
- ⑫ 飲酒日の1日あたりの飲酒量は、清酒1合180ml以上。  
(※ビールなら中瓶1本約500ml、焼酎35度なら80ml  
ウイスキーダブル1杯60ml、ワイン2杯240ml程度)
- ⑬ 睡眠で休養が十分とれている。



当てはまるもの 0～4個	メタボ可能性 10%	メタボリックシンドロームの可能性は低いです。 これからも規則正しい生活をこころがけてください。	😊
5. 6個	メタボ可能性 40%	今のところメタボリックシンドロームの可能性は低いです、 油断は禁物です。これからも規則正しい生活を心がけてください。	😐
7. 8個	メタボ可能性 60%	<b>メタボリックシンドローム予備群の可能性ががあります。</b> 健診あるいは 人間ドックを受診してご自分の血圧、血糖値、中性脂肪値を把握し、改善に努めましょう。	😞
9個以上	メタボ可能性 80%以上	<b>既にメタボリックシンドロームである可能性が非常に高いです。</b> このまま放っておくのは大変危険です。医師の指示のもと、適切な処置を行った方がいいでしょう。	😱

内臓脂肪というものは皮下脂肪よりも落ちやすく、ちょっとした運動で効果は出るものです。ラジオ体操、ウォーキングなど簡単にできることからスタートしてみたいかでしょうか。食生活で意識すべきは、朝食をきちんと摂り夕食は就寝3時間前までに終わらせること。旬の食材を選び薄味を心がけ、生野菜よりは火を通した野菜、肉はヒレやももなど脂身の少ないものを選び満腹感を得る為に食物繊維から食べるよう心がけましょう♪

## 🌸 クリニックの出来事 🌸

- ♥エルゴメーターを使用しての負荷心電図検査を開始予定です。(2月頃)  
今まで階段の昇降を行っての検査でしたが進化しま～す(\*^\_^\*)お楽しみに♪
- ♥1/18(土)1型糖尿病女性患者を対象に『タイプワン・レディーの会』を開催します。  
日頃のお悩み相談、情報の共有など楽しく美味しく(!?)語りましょう♪

