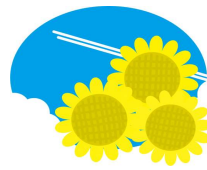




いずみ診療所 診療案内



受付時間	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00	内科	齊田	齊田	齊田	伴	齊田	齊田
			第4のみ 近藤 (予約)	近藤 (予約)	串田	三宅	串田
	物療	○	×	○	○	×	○
午後 13:30 ~ 16:30	内科	齊田	齊田	高橋 (呼吸器)	伴	休診	休診
	物療	○	○	○	○		
	整形外科				本橋		

* 診療を受ける際は、健康保険証の提示をお願いします。 2020年8月
 * 健康診断は毎週金曜午前、第1火曜午前に行います。
 * 三宅医師は8月末にて退職の予定です。8月、9月に診療体制の変更があります。

増資・新規加入申込書

お名前 _____

ご住所 _____

お電話番号 _____

(加入の方のみ) 生年月日 T・S・H 年 月 日

_____ 日 _____ 円



生協いずみ診療所だより

2020.8.1 発行 NO.117
 発行・責任 いずみ診療所 和泉中央南 4-19-13
 ☎802-2416

家でストレッチをしましょう

コロナの影響で運動不足となり、体重が増えた方は多いと思います。自粛生活が明けてもまだ、外に出たくないと思っているかもしれません。本当は日光に当たり活動することをお勧めしますが、天候の心配もありますので今月号と来月号では家で出来る6種類のストレッチを紹介したいと思います。目標は毎日1種類10回ですが、無理なく続けられるように自分で目標を決めて取り組みましょう。

㊦ 「ツイスト」…おなかと股関節にある筋肉に効果があります

1. 椅子に座って両肘を曲げ、肩の高さまで上げてバンザイのポーズをします。
2. 上半身は固定したまま、右肘を左に曲げていき左ひざと右肘をくっつけます。
※なるべく体がかがめないように意識しましょう
3. 反対側もおこないます。

「ツイスト」
 右の写真を参考に
 してください



㊦ 「けり上げ」…太ももの前側の筋肉に効きます

1. に浅く腰掛け、片方の足をゆっくりと上げて、ひざをまっすぐ伸ばします。
2. ひざが伸びたら、つま先を上に向けます。
3. つま先まで伸びたらもとの位置まで足を戻します。
反対側も繰り返します。

「けり上げ」左の写真を参考にしてください



「脂質を調べる血液検査について」

私は高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症、腎機能低下等々の病気で平塚にある病院の腎臓内科にて治療を続けています。今回は血液検査の話の3回目です。多くの健康診断でもこの脂質の検査は実施しますので、お手持ちの結果表を参考にご覧になってください。また、今後、健康診断を受けられる時の参考にしてもらえると嬉しいです。現在、私の脂質に関する検査は服薬により基準値内に収まっていることが多いですが、個人的には体重が増えるとデータが悪くなる代表が脂質検査です。それでは具体的にその中身をみていきます。



検査項目	基準値	どういうものか、何がわかるのか
中性脂肪	150 以上	中性脂肪は体内にある脂肪の一種です。食事から摂取されたエネルギーの一部は、中性脂肪としていったん体内に貯蔵され皮下脂肪や内臓脂肪となり、体温保持や体を守るクッションの役割を果たします。普段は体を動かすエネルギー源として糖質が使われていますが、糖質が不足すると、蓄えられていた中性脂肪で補助します。しかし、使われなかった中性脂肪が増えすぎると、動脈硬化の原因になります。
HDLコレステロール	40 未満	肝臓で作られたコレステロールは、そのままでは血液中に溶けることができないため、たんぱく質と結合して「リポたんぱく」という粒子をつかって全身の血液中を移動しています。コレステロールの運搬役であるリポたんぱくには、「LDLリポたんぱく」と「HDLリポたんぱく」があります。そのうち、HDLに含まれるコレステロールを「HDLコレステロール」と呼んでいます。「善玉コレステロール」と呼ばれています。しかし、HDLが少なすぎると動脈の壁に付着しているコレステロールを回収しきれず、動脈硬化を起こし、やがては血液の通り道を塞いでしまうことがあります。
LDLコレステロール	140 以上	「LDL(低比重)リポたんぱく」には、肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ働きがあります。このLDLに含まれるコレステロールを「LDLコレステロール」と呼んでいます。LDLが増えると、血管壁に溜まってしまいます。溜まったコレステロールが、動脈硬化の促進要因になることから、「悪玉コレステロール」と呼ばれています。そこで、この数値を調べるのが動脈硬化をはじめとするさまざまな病気を見つける手がかりになります。

脂質異常症の主なタイプは以下の通りです。

- ①中性脂肪（TG）値が高い
【HDLコレステロールが減りLDLコレステロールが増えやすい状態】
- ②HDLコレステロール（善玉コレステロール）値が低い
【LDLコレステロールが増えやすい状態】
- ③LDLコレステロール（悪玉コレステロール）値が高い
【LDLコレステロールが多すぎる状態】



どのタイプでも動脈硬化につながります。動脈硬化とは、血管の内側にコレステロールなどが付着して血管が狭く硬くなり、血液の流れが悪くなった状態で心臓や脳の病気につながるので定期的に検査を行いましょう。健康診断で再検査となりましたら、必ずかかりつけの先生か内科を受診してご相談ください。

今回は肝機能検査についてお話をします。今のところ私は肝機能の血液検査は基準値内です。ただ、現在、体重 83 kg、ちょっと増量中、非常事態宣言中に太りました。また、気をつけていきます。（事務長川本）

発熱や呼吸器症状のある方へのお願い

1、事前連絡をお願いします

- ①横浜市新型コロナウイルス感染症コールセンター【045-550-5530】へ連絡
- ②診療所へ連絡（上記、センターにて近隣の医療機関にかかるように言われた方）
待合室が狭く診察室もわけることができないためお断りする場合があります。

2、自家用車にてお越しください

車の中でお待ちいただく場合があります。（タクシーも発熱のある方は断られるようです）



帰国者・接触者相談センターに相談いただく目安【045-664-7761】

- ・息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ・高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患等の基礎疾患のある方で発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- ・上記以外の方で発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状が続く場合

診療所へご来院の前に体温の測定を行いましょう。

必ずマスクの着用と手洗い（手指消毒）をお願いしています。

組合員本人になって健診を受けましょう

～診療所独自の早期受診キャンペーンを実施～

医療生かながわの組合員ご本人の方を対象にいずみ診療所独自の早期受診キャンペーンを行います。9月末までに実施の方から10名程度の方に抽選でプレゼントをお渡します。但し、当選のお知らせ後に診療所まで受け取りにみえる方に限ります。



～おすすめカード持参で粗品をゲット!!～

お持ちでない方は健診予約時にお知らせくださいカードをお渡しします。健診受診当日にはがきを持参いただいた方には粗品を進呈しています。なお、組合員家族登録の方は粗品進呈対象とはなりませんのでご了承ください。