

# 福田内科通信 3月号

3月になり、春の訪れを僅かに感じる日が少しずつ増えてきました。三寒四温の候、着る服の選び方も難しいです(ˊ ˋ) 風邪にご注意ください。

## 生活習慣病を予防しよう！

生活習慣病は、かたよった食事・運動不足・飲酒・喫煙・ストレスなどが原因のため、日々の生活を改善することで予防ができます。特にバランスのとれた食事や運動を行うことで肥満をはじめとするリスクを取り除くことができ予防につながります。

### 《生活習慣病の人の食事療法》

生活習慣病の人の食事療法としては、高脂血症、高血圧、糖尿病、肥満などの原因となる食生活の改善をすることが大切です。そのためには、カロリー・塩分・コレステロールに注意して、バランスのよい食事をするからです。バランスのよい食事とは、体に必要な3大栄養である炭水化物、たんぱく質、脂質のほか、ビタミン・ミネラルなどの栄養素を、過不足なく食事の中で補給することです。主食、主菜、副菜の組み合わせがとても大切です。

### 《生活習慣病の人の運動療法について》

食生活と併せて運動を行うことはとても重要です。適度な運動を行うことで、血圧の低下、糖尿病の改善、脂質異常症の改善、ストレス解消の効果が期待でき、さらに動脈硬化や心臓病の予防にもなります。

当院では、糖尿病などの生活習慣病の治療の一環として、管理栄養士による食事指導を取り入れております。

食生活を改善し健康的にダイエットしたい方のご相談にも応じます。診察時にご相談、ご予約下さい。

発行所 福田内科医院

〒501-0236 瑞穂市本田1017-1

TEL 058-327-0721

http://www.fukuta.or.jp/



## ◆内視鏡検査について◆

当院では金曜日を除いて、**毎朝一番**で内視鏡（胃カメラ）検査を行っています。患者様の負担が少ない経鼻内視鏡検査を主としております。必要に応じて組織検査、ピロリ菌検査等も行います。担当医は、院長（福田信宏）です。

☆日本消化器病学会認定 消化器病専門医

☆日本消化器内視鏡学会認定 消化器内視鏡専門医

☆日本超音波医学会認定 超音波専門医

疾患の早期発見のために内視鏡検査を定期的に受けられることをお勧めします。詳しくは、診療時間等にご質問、ご相談下さい。

## ～診察のご案内～

		月	火	水	木	金	土	
午前	8:00~8:30	←内視鏡検査→						内視鏡検査
	8:30~12:00	■	■	■	■	■	■	
午後	16:00~19:00	■	■	休診	■	■	休診	

■ 理事長 福田信臣  
■ 院長 福田信宏

☆ 変更になる場合もありますのであらかじめご了承ください。

☆ 金曜日は、内視鏡検査はありません。