



# ぬましん健康友の会 たより

復刊第13号 2014年5月発行 電話 03-3387-3424 (江古田沼袋診療所)

## 毎日記録で血圧下げる

### 伊藤洪志副所長が健康幸座



### 『サイレントキラー』に勝つ方法とは

江古田沼袋診療所  
とぬましん健康友の  
会は4月2日、「サイ  
レントキラー 高血  
圧」をテーマに健康

幸座(けんこう教室)  
を開き、18人が参  
加しました。  
①高血圧の定義、  
②原因と合併症、③

薬でない治療・予防  
法について話したの  
は4月から診療所副  
所長となった家庭  
医・伊藤洪志先生。

地元中野区  
松が丘が実  
家で、大学  
時代はアメ  
フト部など  
まず自己紹  
介。

「高血圧  
の原因は」  
の質問に  
「ラーメン  
のスープ  
(塩分)やア  
ルコール。  
身に覚えが  
あります」  
との答えに  
「私も」と  
笑いながら  
うなずく参  
加者。パワ  
ーポイント

の画面の所々に入る  
先生のお子様の写真  
を見て、「かわいい」  
「似ている」とみな  
さん和やかな雰囲気  
で学びました。

自覚症状がでない  
が脳・心臓・腎臓の  
血管を痛め、怖い合  
併症を起こすまさに  
「静かなる必殺仕掛  
人」が高血圧。「肥満  
も大敵。血圧も体重  
も毎日記録すると血  
圧は下がる」「毎日の  
適度の運動は血圧を  
下げる薬に勝る効果  
あり」「毎日飲んだお  
酒を記録するだけで  
も節酒につながる」  
「食卓に食塩など調  
味料は置かない」「冷  
めると味が薄く感じ  
つい調味料に走る。  
温かいうちに食べよ  
う」「醤油はかけずに  
つける」など「なる  
ほど」がたくさんの  
学習会でした。

# 区民健診で生活習慣病の予防

健康幸座⑬

江古田沼袋診療所・事務

藤澤亜希



## 40歳増える生活習慣病

いよいよ6月から中野区・杉並区の健診・がん検診が始まります。充実した内容の健診を利用し生活習慣病を予防しましょう。

日本人に多い病気は「高血圧」「糖尿病」「動脈硬化による心臓病や脳卒中」、そして「がん」などです。これらの病気は、食生活、運動、休養、喫煙、アルコールなど、日ごろのライフスタイルと密接な関わりがあることから、「生活習慣病」と呼ばれています。生活習慣病は40歳代を境に増え始めますが、ご自身の心がけ次第で将来の危険度（リスク）を大幅に少なくできます。江古田沼袋診療所

で受診できる中野区の健診をご案内します。

## 全身の状態がわかる検査

中野区国保特定健診・長寿健診・健康づくり健診（3種類とも同じ内容）は問診・身体診察・身体計測（身長・体重・腹囲）・血圧測定で高血圧症が分かり、尿検査では腎機能など、血液検査で糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症・貧血などの診断ができます。さらに心電図では心臓病胸部レントゲンでは肺など胸部の臓器の形や病気による変化をチェックできます。

## 肝炎・がん検診もぜひ

無料で受けられる肝炎ウイルス検査ではウイルス性肝炎の

診断、大腸がん検診では便中にわずかな血液を検出する検査法（便潜血検査）で大腸がんの早期発見をし、胃がんハイリスク検査では血液検査で①胃粘膜委縮の程度と②ヘリコバクターピロリ菌に感染しているかが分かります。

## 自分の体を知り生活改善

生活習慣病予防のために、健診で自分のからだの状態を知り、バランスのとれた食生活、適度な運動習慣を身に付けて健康な生活を送れるようにしましょう。もし、自覚症状があつたり、病気が疑われる場合は、健診（検診）を待たずになるべく早く医療機関で診察を受けてください。

江古田沼袋診療所 診療案内			2014年5月			
(受付時間)	月	火	水	木	金	土
午前	(内科)	(内科)	(内科) (禁煙外来)	(内科)	(内科) (消化器内科)	(内科)
9:00~		木村		伊藤洪	関川	
11:30	伊藤洪	(往診)	石川	(往診)	(往診)	三浦
		伊藤洪		西村・山本	伊藤洪	
午後	(内科)	(内科)		(内科)	(内科)	
13:30~	(循環器内科)		休診	狩野	橋詰	休診
16:30	青山	木村				
〒165-0025 中野区沼袋4-27-15 フォーシーズンビル1階						
TEL03-3387-3424 Fax03-3387-3425						
訪問診療・往診をします。禁煙外来・栄養指導もあります。気軽にご相談ください。 健診結果を踏まえた精密検査・健康相談は江古田沼袋診療所まで						

6月から始まる  
中野区・杉並区  
健診・がん検診