



田中医院
(筑前町中牟田 240 番地 1)
院長 田中泰博

「かかりつけ医」を持ちましょう

最近、「かかりつけ医」という言葉を耳にした事があると思います。最近「ホームドクター」とか「ファミリードクター」、「家庭医」、「主治医」など、いろいろな呼び名がある事をご存知のとおりです。「家庭医」というとお年寄りから赤ちゃんまで、家庭全員を、相談や健診、一般的な病気の治療まで何でも診てくれるというイメージです。

また、「主治医」というと、入院した時の受け持ち医のような印象を受けます。では「かかりつけ医」とは、どう違うのでしょうか。

「かかりつけ医」とは、例えばお父さんやお年寄りがいつも診てもらっている内科医や外科医、子どもが風邪をひいた時などに診てもらう小児科医、お母さんが相談に行く婦人科医、また眼科、皮膚科、耳鼻科など、それぞれの病気に応じて決まった医師を身近に持つことなのです。つまり、年齢、性別、病気の種類に応じてこれぞという医師を患者さんが選び、「かかる」、「治療をしてもらう」ことが「かかりつけ医」なのです。

そこで「信頼できる医師を身近に持ちましょう」というのが医師会からのお願いです。幸い日本の開業医は、大学病院や大病院で色々と勉強し診療経験を積んで開業する先生が多いため、十分に信頼できる医師なのです。いくら混んでいても大学病院や大病院ほど待つことはありませんし、同じ医師が続けて診療してくれるので、無駄がなくて安心です。何科に診てもらったらよいかわからない場合でも相談のしてくれるはずですし、手術や精密検査を必要とする場合には、必ず医師会病院や適切な病院、または専門の医師を紹介してくれるはずで、これこそ早くて無駄のないかかり方です。

地域に密着した開業医と、大がかりの医療設備を持つ大病院は、それぞれ異なった役割を果たしているのです。まず、「かかりつけ」の医師を身近に持つことがあなたの健康保持に大きな助けとなるのです。健康を守るのに最も大切な事は、病気の予防ということです。病気を火事に例えるなら、家が半分燃えてから騒いでは手遅れで、一番良いのは「火の用心」（かかりつけ医とよく相談する事）を十分に、火事を出さない事です。不幸にして火を出した時も、ボヤのうちに発見することです。ボヤのうちに発見して消し止めるのが病気の早期発見、早期治療です。

病気のなかには、老人病や成人病のように生きている者の宿命で、どんなに用心をしても、まぬがれないものもあります。しかし、病気を早く発見し、適切な手当てを怠らせずに続ければ、病状の進行をくい止め、また遅らせることによって、天寿を全うする事もできるのです。

1月の健康推進だより

健康推進課（本庁1階） ☎42-3111（内線135）

日程	内容	受付時間	対象者	場所
16日(水)	住民健診結果説明会	9:00~10:30	12月7日の住民健診受診者	めくばー健康福祉館
17日(木)	住民健診結果説明会	9:00~10:30	12月9日の住民健診受診者	コスモスプラザ保健館
18日(金)	いきいき運動教室	9:30~11:30	生活習慣病を予防したい人	めくばー健康福祉館
24日(木)	生活習慣病予防教室	9:30~12:30	生活習慣病を予防したい人(要予約)	コスモスプラザ保健館

●ながいき体操教室（高齢者体操）
日時 1月10日(木)、24日(木) 10時30分~11時30分
場所 コスモスプラザ 敬老館

特定健診・特定保健指導シリーズ⑥ 特定保健指導編 食生活の改善で内臓脂肪を減らそう

「適量」と「栄養バランス」で減らす

内臓脂肪を蓄積させる食生活の原因は、食べすぎ・飲みすぎと、栄養バランスの悪い食事です。食事での適正エネルギー量を守り、野菜やきのこ、海藻を中心に、いろいろな種類の食品をとるようにすると、内臓脂肪を減らすことができます。

「食事バランスガイド」を活用して食事の内容と量をチェックしよう

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5.7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もやしそば1杯、スライソライ
5.6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理ら4皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、長たぐん味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮つけ、かぼちゃの煮つけ
3.5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏肉、鮭、目玉焼き一皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、牛乳1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、バナナ1房、葡萄半分、ぶどう半房、桃1個

厚生労働省・農林水産省決定

自分にあった食事量のめやす

エネルギー(kcal)	6~9歳の子ども 身体活動量の低い女性		ほとんどの女性 身体活動量の低い男性		12歳以上の ほとんどの男性	
	1600	1800	2000	2200	2400	2600 2800
主食	4~5つ		5~7つ		7~8つ	
副菜	5~6つ		6~7つ		6~7つ	
主菜	3~4つ		3~5つ		4~6つ	
牛乳・乳製品	2つ		2つ		2~3つ	
果物	2つ		2つ		2~3つ	

脂質をとりすぎない

動物性脂肪（肉の脂、バターなど）はエネルギーが高く、内臓脂肪をためる原因に。コレステロールや中性脂肪を増やし、動脈硬化を促進。

アルコールは適量を

アルコールはエネルギーが高く、つまみも脂質や食塩のとりすぎにつながりやすい。適量を守り、週に2回は休肝日を作りましょう。

とりすぎにも要注意!!

甘いものをとりすぎない

菓子類や清涼飲料水は高エネルギーなので、楽しむ程度にしましょう。

食塩をとりすぎない

食塩のとりすぎは、高血圧や動脈硬化の原因になります。食塩の摂取量は、1日10g未満（血圧が高めの人には6g未満）を目標にしてください。