

幸野レター



2016.2月 第27号

◆寒い時期の運動療法について

糖尿病など生活習慣病の方は年間を通じてのコンスタントな運動療法が望めます。ただ真冬は急に外に出ると、寒さで交感神経が急に緊張し血圧が上がるリスクもあります。高血圧のある方などは朝から外を歩くというより、温かい日中に運動することが現実的です。また室内での体操でも30分以上行えば、内臓脂肪の燃焼が始まります。冬の時期は代謝が鈍り、カロリーを消費しにくくなっています。血圧の急上昇などのリスクを避けた上で地道な運動療法を冬場も続け、春につなげましょう。ラジオ体操などどんな運動でも効果のない運動療法はありません。自分にあった運動をとにかく継続するのが一番です。

◆区の健診で生活習慣病を予防しましょう

特定・長寿健康診査は世田谷区が実施しています。生活習慣病（高血糖・高血圧・脂質異常）を予防するために、その大きな要因である内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を予防、早期に改善するための制度です。その他にも肺がん検診（レントゲン・痰の検査）、大腸がん検診（便の検査）も行なうことができます。

今年度の世田谷区の健康診断は有効期限が3月までとなります。すべて利用しやすい負担金になっていますので、まだお受けになっていない方はぜひ特定健診を受けましょう。

発行 幸野メディカルクリニック
Tel03-3483-1808（代表）
Tel03-3483-8976（ドック・健診）