



# 玉野診療所 だより

夏だからダイエット? いえいえその前に!

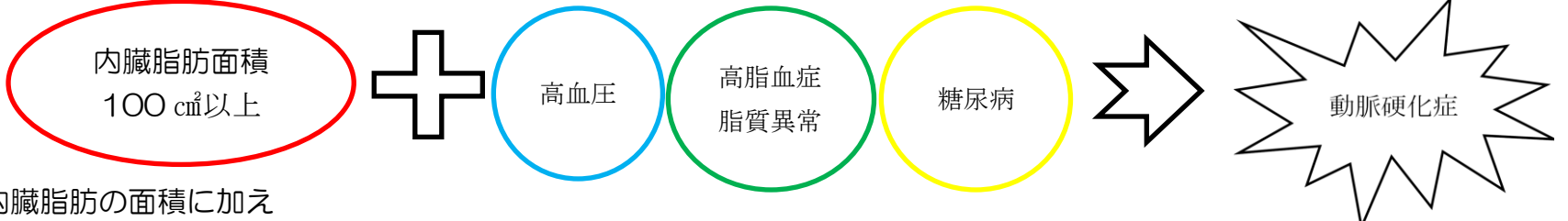
体脂肪や内臓脂肪レベルを知ってますか?



日本肥満学会では、肥満判定の基準としてBMI (ボディ・マス・インデックス 体格指数) を採用しています。文章製作 看護師 松本 BMI 値=体重 kg÷(身長m×身長m) 例えば体重 70kg で、身長が 1.7m の場合「70÷(1.7×1.7)=24.22 となります。この BMI 値が 25 以上を「肥満」と判定します。さらに、BMI 値が 25 以上で、腹囲(ウエストサイズ)が男性で 85cm 以上、女性で 90cm 以上ある場合、内臓脂肪の蓄積が多いタイプの肥満(上半身肥満の疑い)を示しています。

## 自分の内臓脂肪を知るには?

体脂肪の中でも、特に生活習慣病と関係が深い内臓脂肪の割合を正確に知るには病院で検査を受ける必要があります。病院では腹部 CT 検査によりその位置で内臓脂肪の面積(断面積)が 100 cm<sup>2</sup>以上ある場合を「内臓脂肪型肥満」としています。100 cm<sup>2</sup>以上の方は動脈硬化性疾患にかかる確立が高くなると言われています。



内臓脂肪の面積に加え

- (1) 高血圧 (2) 高脂血症(脂質異常症) (3) 高血糖

のどれか1つあれば危険率は5倍、2つで6倍、3つあると35倍までに大きくなります。見た目は細くてもいわゆる隠れ肥満の方もいらっしゃいます。その辺りだけ画像にするので、被ばく線量も通常のCT検査よりかなり少なくなっています。この機会に内臓脂肪CTの検診を受けてみませんか?

◎動脈硬化の病名はひとつじゃない!

- 心筋梗塞・狭心症・脳梗塞・脳血栓・抹消動脈疾患
- 大動脈瘤・動脈解離など

◎治療の目的は、突然死や寝たきりを予防するため

日本人の4人に1人が心筋梗塞や脳卒中でなくなっています。痛くもかゆくも無く病気が進んで、大爆発を起こす前に予防が大切!

BMI 値 35 だった。。  
お酒とおつまみの食べすぎかな泣



内臓脂肪CTを受けようか悩む青年

## 診療予定表

午前 8時30分~12時30分  
午後 15時00分~19時00分

	月	火	水	木	金	土				
						3日	10日	17日	24日	31日
午前	谷口	谷口	谷口	谷口	谷口	杉村	石井	杉村	光野	佐藤
午後	5日 森	19日 26日 谷口	谷口		谷口					

## 検診キャンペーンのお知らせ

◎ABC 検診

キャンペーン特価

組合員 3,240円 → 2,160円

◎内臓脂肪CT 検診

キャンペーン特価

組合員 2,160円 → 1,080円

◆キャンペーン期間: 2019年9月末まで

◆ABC検診は胃がんになりやすさがわかる血液検査です。

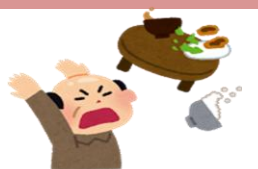
◆内臓脂肪CT検診は内臓脂肪量と皮下脂肪量が、画像と数値で正確にわかります。

◆予約なしで検査可能です、御活用ください。

・休診日 8月4日(日) 11日(日) 12日(月) 15日(木) 18日(日) 25日(日)

・12日(月)は振替休日 15日(木)は盆休みになります

・13日&14日はマッサージ休診です(内科は通常診療)



老後必要資金3千万問題に怒るおじちゃん