



次回休診日：1月14日(火)

※1月12日(日) 当番医の代休
お間違えのないようお願い致します

<休診日のお知らせ>：現在決まっている休診日の日程です。
現時点でその他の休診日は予定しておりません。

<今月のピックアップ>：明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願
いいたします。昨年は年明け早々航空機事故や地震など激動の幕開けでしたので、今
年は皆様穏やかな年始であることを祈って
おります。

さて、昨年末よりインフルエンザが流行し
ておりますが、当院での実績ではコロナと比
べ、インフルエンザ A 型が 10 倍ほど流行し
ている印象です。例年より 2 週間ほど早く感
染が拡大しておりますので、恐らく終息も少
し早まるのではないかと考えますが、右図の
ように A 型が少なくなると B 型が流行しま



出典：MLインフルエンザ流行前線情報データベース

す。特徴としては B 型の方が下痢などのお腹に症状が出やすいです。ただし、以前
もお伝えしましたが **症状でインフルエンザかコロナか、A 型か B 型かは決して明確
に分けることはできません**ので、冬季の風邪症状はインフルエンザとコロナを調べ
ることをお勧めいたします。

また、最近では体調を崩す方も多く、その流れで帯状疱疹を発症する方も多いよう
に見受けられますが、**今年4月から帯状疱疹ワクチンに国からの補助が出るようにな
るそうです**。対象者は **65歳以上またはヒト免疫不全ウイルス (HIV) により免疫機
能に障害を持つ60~64歳の人となっております**。また現在でも自費であれば50歳
以上の方はワクチン接種が可能となっております。重症化すると強い痛みが残る帯
状疱疹です。もし接種を迷われている方は自己負担が軽くなる4月以降に接種する
ことをお勧めいたします。

最後に、再度告知になりますが**公式LINE**を有効活用していこうかと思っております。休診日の通知やワクチン情報、自然災害等による突然の休診など皆様にとって有益な情報を邪魔にならない程度のペースで配信しようと思えます。ぜひ右のQRコードより登録、活用のほどお願いいたします。



《Ns 通信:あなどれない肝脂肪👉》

健診や病院などで「肝脂肪」と言われたことはありませんか？

肝脂肪とは肝臓に脂肪が過剰に溜まった状態です(いわゆるフォアグラです)

治療は主に「**お酒を控える**」「**食事を見直す**」「**運動をする**」「**体重の管理**」

など生活習慣の改善をするように言われることが多いです。

何もせず肝脂肪の状態を放置すると**【肝炎→肝硬変→肝がん】**と重篤な状態へと悪化していく危険性が潜んでいます。

肝脂肪の時はあまり特徴的な自覚症状はなく、気が付かないうちに進んでいきます！

進行していく過程で「**疲れやすさ**」「**食欲不振**」などが生じ重篤な状態になっていきます👉

生活習慣に気をつけながら、肝脂肪にならない・悪化させないことが大切！！
ぜひ、生活習慣改善のポイントを参考に脂肪肝予防にチャレンジしてみたいかがでしょうか、(^o^)/

〔生活習慣改善のポイント〕

☆**食事は1日3回バランスよく**

- ・主食(ごはん・パン・麺などの炭水化物)
- ・主菜(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などのたんぱく質)
- ・副菜(野菜・海藻・きのこ・こんにゃくなどのビタミン・ミネラル)

毎食、この3つが揃うようにしましょう。遅い時間の夕食は軽めにする 것도大切で、副菜には食物繊維も多く含まれます。なるべく多く先に摂るようにしましょう！！

☆**間食・お酒を控える**

- ・間食をとる際は頻度・量だけでなく時間・内容にも注意しましょう。
食べる際は活動量のある日中がおすすめ。
- ・果物や乳製品を上手に間食に活用しましょう。
- ・お酒は適量範囲内とし、休刊日を設けるようにしましょう。

☆**定期的な運動で脂肪燃焼と筋肉量を増やす**

- ・1回20分以上の有酸素運動を週2日以上行うと効果的。

・スクワットや腕立て伏せなどの筋トレを無理ない範囲で実施し筋肉量を増やし基礎代謝を高めましょう。

健診結果に目を通し、肝機能の指摘がないかまずはぜひ確認してみてください