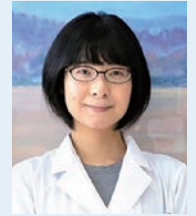


健康ひとロメモ

コロナ禍での健康管理

金上病院 内科 山本 友香



新型コロナウイルス感染症の流行によって、私たちの生活が一変し、1年が過ぎました。外で運動する機会が減って、ステイホームでおやつばかり手を伸ばしていませんか。

外来では、「昨年より体重が増えてしまった」と話される患者さんが多くいらっしゃいます。減量はご本人の努力次第のところが大きく、なかには一念発起してストイックに数カ月で目標体重をクリアできた人もいて、本当にすごいと驚きます。

一方で、「そんなにたくさん食べていない」「体は結構動かしている」「薄味を心掛けています」と話されるのに、なかなか効果が出ないという人も少なくありません。このように、メタボリック症候群に対し普段の食事を改善して少しでも良くしたいという気持ちはあるのに、なかなか結果に結び付かない人にお勧めしているのが、管理栄養士による「栄養食事指導」です。

栄養食事指導では、これまでの食生活の問題点を明確にし、生活習慣や嗜好を勘案した食事内容や運動を

学ぶことができます。何となく多いかな？と感じていた糖分や塩分が、具体的に何%過剰なのか数値で出ると、ハッとさせられるかもしれません。診察室だけでは把握しきれなかった、細かな情報も同じカルテに収められるため、次の診療に生かすこともできます。

体重や塩分がコントロールできた人は、早ければ数カ月で肝機能や血糖値などの検査値が改善し、血圧も安定して内服薬を減らすことも可能です。これらの変化はモチベーションの維持にもつながり、良い循環が生まれます。以前に指導を受けてそのままの人、また、特に通院中できなくともご自身の健康診断の結果を見直して心当たりのある人も医療機関へ相談してください。栄養食事指導を生かして、健康管理の第一歩につながりましょう。



風しんの追加的対策

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、風しん抗体検査、風しんの第5期定期接種を実施しています。

令和元年度または令和2年度に発行したクーポン券をお持ちの方は、**有効期限が令和4年2月28日まで延長**となりました。これから生まれてくる赤ちゃんを社会全体で守るため、ぜひこの機会に抗体検査を受けましょう。詳しくは、3月末にお送りしたはがきをご確認ください。

■対象者 角田市民で、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

■接種金額 抗体検査・予防接種ともに無料

■実施医療機関 市内・宮城県内の指定医療機関

角田市と丸森町以外の医療機関でも、本事業に参加していれば、全国の医療機関で抗体検査と予防接種を受けることができます。直接医療機関へお問い合わせください。

予防接種の予診票について

【お子さんの予防接種】

お子さんの定期予防接種の際に使用する予診票は、新生児訪問の際や接種対象の時期に郵送でお届けします。

予診票を無くしてしまった場合は、健康長寿課の窓口で母子健康手帳を提示すれば、新たにお渡することができます。また、角田市に転入したばかりの人で予診票をお持ちでない人も、健康長寿課に母子健康手帳を提示すればお渡しできます。

※予防接種は、接種対象時期のできるだけ早い時期に受けましょう。

※接種対象年齢を過ぎた場合は任意接種となり、角田市の予診票を使用できなくなります。

【大人の予防接種】

高齢者の肺炎球菌ワクチンの予防接種を角田市と丸森町以外の医療機関で受ける場合には、事前に健康長寿課の窓口で予診票をお受け取りください。

【問い合わせ】健康長寿課（☎62-1192）