



平成27年度 京都市国保ドックの予約受付終了しました



毎年、多くの皆様に京都市国保の人間ドックをご利用いただきありがとうございます。今年度は例年に比べましてお申し込みがかなり早く、6月15日で予約受付は終了いたしました。このため京都市に予約追加の手続きをし、45件分の追加定員をいただきましたが、その分の予約も6月18日で終了してしまいました。

(合計515名)

これから京都市国保ドックを申しこもうと考えておられた方には大変申し訳ございませんが、今後は、太子道診療所の簡易ドックコースをご利用いただくことになります。〈裏面の簡易コースをご参照ください〉

(他の医療機関で京都市国保の人間ドックに空きがあることもあります。)

7月1日から後期高齢者人間ドックの予約がはじまります

7月1日より後期高齢者人間ドックの予約が開始になります。対象の方は京都市在住の後期高齢者の保険証をお持ちの方です。74歳の方で受診日に75歳になられる方は後期高齢者人間ドックの対象になりますので、お間違えのないようお願いいたします。京都市国保の人間ドックに比べ若干余裕がありますが、ご希望日が先でもご予約だけは早めにお願います。ドックは食事や飲み物の制限がありますので、脱水の心配もあり

夏の時期は避けていただき
秋以降の受診をお勧めします。



暑くなってきました



熱中症に気をつけましょう。水分摂取は(喉の渴きを感じる前に)こまめにしましょう。スポーツドリンクは糖分を含んでいるため、取りすぎるとカロリーオーバーにつながります。ふだんの水分補給ならミネラルウォーターや麦茶などカフェインを含まない飲料を選びましょう。



知リース 女性ホルモンと高脂血症(脂質異常症)

女性の一生は女性ホルモン(エストロゲン)の影響を強く受けています。女性ホルモンは女性の身体を守るために数々の働きをしています。今回は脂質異常症との関連についてご紹介いたします。

脂質の異常はLDL(悪玉)コレステロールと中性脂肪の増加およびHDL(善玉)コレステロールの低下も含まれます。善玉コレステロールは、悪玉コレステロールを血管から回収する役割をしています。2007年より高脂血症と表現せず脂質異常症と呼ばれるようになりました。健診では便宜上まだ、高脂血症と呼んでいることがあります



女性は更年期に入るまでは男性に比べ動脈硬化が起こりにくい傾向にあります。これは女性ホルモンが血管をしなやかにする血管機能を保ち、動脈硬化の原因となるLDL(悪玉)コレステロールを抑え、HDL(善玉)コレステロールを増加させる働きがあるためです。しかし、閉経前後から女性ホルモンが減少してくるためその効果はなくなり、次第にLDL(悪玉)コレステロールが増加をしてきます。閉経後10年を過ぎると動脈硬化疾患(心筋梗塞や脳卒中など)のリスクは男性とほぼ同じになります。脂質異常症の原因は遺伝・過食・高脂肪食・運動不足などさまざまですが、更年期以降は

さらに注意が必要になります。
このため60代の女性のおよそ

3人に1人が脂質異常症といわれています。

治療はまず、食事療法と運動です。タバコはHDL(善玉)コレステロールを減少させるため、禁煙しましょう。生活習慣の改善を行っても数値の改善がみられない場合は薬物療法になります。特定健診には脂質の検査もあります。



生理周期の変化などプレ更年期の

時期から健診を受け、ご自分の状態を知って早めの対策をしましょう。



* お問い合わせ先 *

太子道診療所・健康サポートセンター

電話 075-822-8246

FAX 075-822-2861