

Q. この春にしたい事は？

相談員

ペタンク

看護スタッフ

お花見

医師スタッフ

インド旅行

ライザップ

事務スタッフ

BBQ



FREE  
PAPER  
あさくり

ASANO CLINIC IN SOJA

年をとっても  
病を持っても  
今を生きる  
喜びの支援をする情報紙

No.01

04  
2016

特集

脱メタボで  
健康長イキッ!

実は、院長も焦っている。



# 特集 01

## 脱メタボで 健康長イキッ!

実は、院長も焦っている。

asano clinic  
あさのクリニック

外来診療時間	月	火	水	木	金
9:00-12:00	●	●	●	●	●
16:00-18:30	●	●	●	●	●

岡山県総社市中央2丁目3-5  
TEL 0866-93-8808  
訪問診療のご相談も承っておりますのでご相談ください。

## いまさら聞けない、メタボって何？

内臓に脂肪が蓄積した**肥満**に加え、「**血圧が高い**」「**血糖値が高い**」「**中性脂肪が多い**もしくは**HDLコレステロールが少ない**」のうち、**2つ以上あてはまる状態**を「**メタボリックシンドローム**（内臓脂肪症候群）」、通称**メタボ**、と呼びます。メタボリックシンドロームの状態では、動脈硬化が急速に進み、心臓病や脳卒中など命に関わる**重大な病気**につながります。

**悩**  
**喫煙**

体に悪いことは十分わかっている。でも、長年たばこを吸っているからどうせやめられないよ。

クロック、カツ丼、ドーナツ、あんぱん…脂っこいもの、甘いもの、塩分が多いものがやめられません。

**食習慣**

**運動不足**

運動しなきゃって思うけど、取り組み方が分からないし、始めても継続することができないのよ。

## あさのクリニックで できる**4つ**のメタボ対策

詳細はスタッフまで！  
こっそり相談OK!



### 1 運動習慣 の相談

無理なことは必要ありません！ちょっとした工夫で運動習慣を取り入れた生活が可能ですので、お気軽にご相談ください！

### 2 食生活の 改善相談

おいしい食べ物はなかなかやめられませんが、食習慣の改善にもコツがあります！改善のコツをお伝えします！

### 3 禁煙の サポート

当院では、**禁煙外来**も行なっております。禁煙は、ひとりではなかなか難しいものです。一緒にがんばりましょう！

### 4 健康 診査

血液検査を定期的に行うことで、メタボの早期発見だけではなく改善にも活かされます！**血液年齢測定**もオススメです！