

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  
あさクリ

ASANO CLINIC IN SOJA

年をとっても  
病を持って  
今を生きて  
喜びの笑顔をする情報紙

No.01

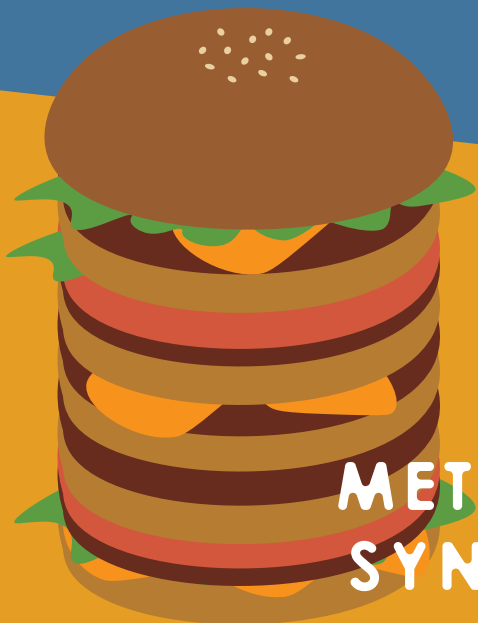
04  
2016

特集

メタボ



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。



METABOLIC  
SYNDROME

## いまさら聞けない、メタボって何？

メタボは「**メタボリックシンドローム**（内臓脂肪症候群）」の略称です。メタボの状態では、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。しかし、**メタボはよくないとわかっていてもなかなか一人で改善するのは難しいです**よね。右記のような**悩みをお持ちではありませんか？**当院では、メタボ対策も実施していますので、一人で悩まず一緒にメタボに取り組みましょう！

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。

コロッケ、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！