

12面から続き

◎歯科健診・相談 ～歯つらつ！ お口の健康～

時6月17日(水)、午後1時30分～3時 因歯科健診・相談。治療は行いません 因20人 因受付中。電話または市ホームページから電子申請で申し込み

◎栄養士にきく！ 食生活なんでも相談

時6月9日(火)、午前9時～11時 因栄養士による生活習慣病予防等の個別相談 因3人 因受付中。このほか、事前予約制で随時相談あり

◎令和2年度(2020年度)がん検診無料クーポン券について

子宮頸がん検診および乳がん検診の無料クーポン券を6月末に対象の方へ送付します。必ず開封してご確認ください。令和2年(2020年)4月19日現

在で越谷市に住所を有する方へ送付します。

▽子宮頸がん検診：平成11年

4月2日～12年4月1日生まれの女性 乳がん検診：昭和54年4月2日～55年4月1日生まれの女性

\*対象の方で、クーポン券が届く前に今年度の市が実施する子宮頸がん検診および乳がん検診を受診される方は、必ず検診の領収書を保管しておいでください



講座・教室

◎コバトンおいしいランチで健康づくり！ 「和食のすずめ料理教室」

時7月15日(水)、午前10時～午後1時 場①南越谷地区センター ②保健センター 因ヘルスマイト(食生活改善推進員)による



健康的でおいしいレシピを紹介

◎コバトンロコモ予防チャレンジ教室(1回コース)

「ロコモティブシンドローム(略称ロコモ)」とは、骨・関節・筋肉などを支えたり動かしたりする運動器が衰えて介護が必要となるリスクが高い状態のことをいいます。「ロコモ予防チャレンジ教室」でロコモを知り、予防のための生活習慣に

る講話と調理実習(各会場とも同じ内容) 因①8人 ②12人 費500円 因受付中

覚醒剤・危険ドラッグなどの薬物乱用は、社会全体に危害をもたらすばかりか、自分の人生だけでなく、家族や友人の人生までも狂わせてしまいます。薬物

「ダメ。ゼッタイ。」 6月20日～7月19日 普及運動実施期間

乱用は1回でも「ダメ。ゼッタイ。」薬物でお困りの方は、左記へご相談ください。 因春日部保健所 ☎048-737-2133

◎コバトン痛み予防教室～腰痛編～

ついて学びませんか。 時①6月23日(火)：蒲生地区センター ②7月13日(月)：新方地区センター。いずれも午前10時～正午 因ロコモティブシンドロームについての講義、筋力トレーニングや体操の実演、ミニ体力測定(各会場とも同じ内容) 因市内在住の40歳以上の方各20人 因筆記用具、電卓、運動のできる服装、タオル、水分補給用の飲み物 因①6月10日(水)から ②6月12日(金)から 11日(木)から

を温めることや、寒さを感じること、空腹を感じたりすることなどが考えられます。 ミトコンドリアを増やす食材として、ニラ、ニンニク、タマネギ、トマト、ブロッコリー、スルメなどがあります。 これらの成分である硫化リアル、リコピン、タウリン、スルフォラファンなどが抗酸化物質に変化し、細胞を助けミトコンドリアを増やすと言われています。また、食べすぎ、飲みすぎ等では細胞内のミトコンドリアが抑制され、例えばβ細胞のβ細胞のミトコンドリアが病んでしまい減少し

糖尿病への運動・食事療法と 膵細胞ミトコンドリア



越谷市医師会 南越谷健身会クリニック ☎990-0777 周東 寛

糖尿病の運動・食事療法を勧める目的は、膵細胞内のミトコンドリアを改善することにあります。体の細胞の中でエネルギーを作っているのはミトコンドリアです。体細胞のミトコンドリアが減少すれば能

力が低下することになります。 ミトコンドリアの異常が生み出す病気の代表は、生活習慣病です。ミトコンドリアを増やすような生活方法は有酸素運動や筋トレをすること、体

す。すると、インスリン産生が著減して糖尿病が発症してくるといことです。 メタボリックシンドロームの定義に、糖尿病、高血圧、脂質異常症があります。糖尿病は全身疾患です。したがって毎日の高血糖シャワーにより糖化現象が起こり、体細胞や各臓器に障害が起きてしまうのです。糖尿病患者にHbA1cを改善させるにはまず糖を減らす治療および糖を利用することを盛んにする治療に、ミトコンドリアを増やす治療と生活習慣の改善(運動療法と食事療法、薬物療法

など)を行って欲しいと勧めています。毎日の生活の中でさ湯を飲んで小腸を温め、空腹を感じるなどがミトコンドリアを増やすので、断食療法の効果はそこにあります。 まとめると、ミトコンドリアを増やすには、さ湯を飲んで適度な運動により体を温めたり寒さを感じたり、好き嫌いをしない食生活、規則正しい生活をする事です。それによりアンチエイジングにつながり免疫力が高まります。免疫学的にも抵抗力を上げさまざまな病気の発症予防にもつながっていくと思います。

大人の男性の風しん抗体検査および 予防接種のクーポン券発送について

対象の方に5月下旬にクーポン券を発送しました。お手元に届いたら内容を確認のうえ、ご受診ください。クーポン券の有効期限は令和3年(2021年)3月31日(水)です。

〈風しん抗体検査〉 事業所健診や医療機関等にクーポン券をお持ちのうえ、抗体検査を受けてください(事業所健診での実施を希望する方は事前に事業所にご確認ください)。

医療機関での実施を希望する方は実施医療機関にご予約ください。実施医療機関は厚生労働省ホームページをご覧ください

〈風しん予防接種〉 風しん抗体検査の結果、十分な量の風しんの抗体がないことが分かった方は結果をお持ちのうえ、医療機関で麻しん・風しん混合ワクチン(MRワクチン)の予防接種を受けてください

風しん抗体検査の結果、十分な量の風しんの抗体がないことが分かった方は結果をお持ちのうえ、医療機関で麻しん・風しん混合ワクチン(MRワクチン)の予防接種を受けてください

風しん抗体検査の結果、十分な量の風しんの抗体がないことが分かった方は結果をお持ちのうえ、医療機関で麻しん・風しん混合ワクチン(MRワクチン)の予防接種を受けてください

ご協力ください 愛の献血



越谷レイクタウン献血ルーム(イオンレイクタウンmorri1階)で献血ができます。全血献血は午前9時45分～午後5時30分、成分献血は午前9時45分～午後4時30分です。 因献血を希望する方は、事前に「献血予約専用フリーダイヤル ☎0120-255-489(土曜・日曜日、祝日を除く。午前9時～午後5時)」または「越谷レイクタウン献血ルーム ☎987-737(午前9時45分～午後5時30分)」へ 因生活衛生課 ☎973-7533