

ホームドクター

601

コロナ太りとコレステロール

コロナ禍による長引くステイホームやリモートワークで自宅時間が長くなり、活動量が減り、“コロナ太り”している方も多いようです。

例えば自宅から職場まで往復2時間かけて通勤する方は、最寄り駅まで徒歩または自転車、駅では階段利用、電車内で立つとすると1日約300kcal消費します。これに昼食休憩を含めた職場内での移動を足すと400kcalを超えます。一方、自宅内のみの活動ではおよそ50kcalとなり、その差は350kcal、これが週に5日、4週間で7,000kcalものエネルギー消費不



越谷市医師会
越谷駅前クリニック
☎992-8010
ながまつ ひとし
永松 仁

足になり1カ月に1kg体重が増加する計算になります。自宅では間食を食べる機会が増える傾向にあり、さらに0.5kg~1.5kg増え、1カ月で計2kg~3kgも増量する可能性があります。

この“コロナ太り”が動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞の危険を高めることにつながります。実際、コロナ太りのためか脂質の数値が悪くなっている方も見受けられます。

中性脂肪が高いこと、LDL(悪玉コレステロール)が高いこと、HDL(善玉コレステロール)が低いことのいずれか1つでも当てはまれば「脂質異常症」と呼ばれます。初期には自覚

症状はありませんが、放置していると、気が付かないうちに血管の壁に余分な脂肪がこびりつき、ドロドロの粥状のかたまり“プラーク”ができます。すると血管は硬く弾力がなくなる動脈硬化の状態になり、もろく、詰まりやすくなります。さらに、プラークが破れると、そこに血栓ができます。血栓が、血管を塞ぐと血流が止まり、その先の組織や臓器は死んでしまいます。脳の血管が詰まれば脳梗塞、心臓の血管が詰まれば心筋梗塞になります。そのような大事に至るまで症状が出ませんから、健診で見つけ早期に対処することが大切になります。

現在、LDLコレステロールはコレステロールの数値、年齢、性別、喫煙の有無、糖尿病の有無、家族歴などから目標値が決められます。健診で受診を勧められた方は内科を受診し、相談することをお勧めします。



お知らせ

令和3年度高齢者インフルエンザ予防接種実施中

■日程：1月31日(月)まで

■申込み：事前に市内実施医療機関へ

* 予診票等は市内実施医療機関にあります

* 詳しくはこしがや保健ガイドまたは市ホームページをご覧ください

市外での高齢者インフルエンザ予防接種を希望する方

県内の他市町村でも、かかりつけ医が接種協力医の場合は、市内実施医療機関と同様にインフルエンザ予防接種を受けられます。また、県外での予防接種を希望する方も助成が受けられます。

■日程：1月31日(月)まで

■申込み：事前に電話で健康づくり推進課へ

自宅でできる介護予防体操「越谷マッスルセブン」

市では、家で過ごす時間が長くなっている高齢の方へ向けて、介護予防体操「越谷マッスルセブン」の動画を作成しました。

家の中で無理なくでき、腕・足・腰など全身の筋力を向上する効果が見込める、“7つの運動”を行う体操です。

動画は、右記の二次元コードからYouTubeの越谷市公式チャンネルでご覧になれます。



☎地域包括ケア課☎963-9163



健(検)診・相談

栄養士にきく！ 食生活なんでも相談

■日時：1月11日(火)、9:00~12:00。ほかの日時も事前予約制で随時相談を受付中

■内容：栄養士による食生活についての個別相談

■定員：3人

■申込み：受付中。電話で申し込み

歯科健診・相談~歯つらつ！ お口の健康~

■日時：12月22日(水)、13:30~15:00

■会場：児童館ヒマワリ

掲載した市役所各課の電話番号は直通番号です
市外局番は(048)です

■内容：歯科健診・相談。治療は行いません

■対象：お子さんと保護者合計20人

■申込み：受付中。右記の二次元

コードから電子申請で申し込み。そ

ほか電話でも受け付けます



愛の献血

■日時：▷全血献血…10:00~17:30 ▷成分献血…10:00~16:30

■会場：イオンレイクタウンmorii1階

■持ち物：氏名・生年月日・顔写真付きの本人確認書類(初回)、献血カード(2回目以降)

■申込み：電話で献血予約専用フリーダイヤル

☎0120-255-489へ(9:00~17:00。月曜~金曜日)

☎越谷レイクタウン献血ルーム☎987-3737

(10:00~17:30)



薬の相談日

ふだん、服用している薬について分からないことや飲み合わせ等、疑問に思っていることを薬剤師に直接相談することができます。

12/14(火)

13:00~15:00

開催日の1週間前までに電話で下記へ
越谷市薬剤師会事務局(東越谷10-31保健センター3階)☎960-4100

健康情報コラム

越谷市歯科医師会

小野歯科クリニック

おの こういち

小野浩一

歯のホワイトニングについて

近年、日本でもオーラルケアに対する意識が高まりつつあります。中でもホワイトニングの需要も増加傾向にあります。

コロナ禍におけるマスク生活で口元が他人に見える機会が減りました。この間を利用してマスクが不要になる日のために歯を白くしておきたい、と考えている方も多いように思われます。

歯のホワイトニングについて簡単に説明していききたいと思います。歯の着色には①外因性のもの(歯の表面の着色)、②内因性のもの(歯の内部の着色)の2種類があります。

①外因性の着色とは、お茶、コーヒー、タバコなどによる着色で、歯を白く保つための歯磨剤やうがい薬は主にこれらを除去し付着しにくくすることを目的としています。ふだんの歯磨きだけでは落としきれない着色は歯科医院でのクリーニングにより除去が可能です。

②内因性の着色とは、加齢によるもの、歯の形成過程における問題、神経を除去した歯牙遺伝などがあります。内因性の着色は歯磨きやクリーニングでは落とすことができませんので、ホワイトニングをお勧めします。

ホワイトニングには、オフィスホワイトニングとホームホワイトニングの2種類の方法があります。オフィスホワイトニングとは、歯科医院で行うホワイトニングのことで、濃度の高いホワイトニング薬剤を歯面に塗布し光を照射させ歯の色素を分解させ歯を白くしていきます。施術時間は約1時間、短時間で効果を得たい方にお勧めです。また、ホームホワイトニングは、個人に合ったホームホワイトニング用のマウスピースを作製し自宅で低濃度のホワイトニング薬剤をマウスピースに塗布し、1日数時間、1週間程度装着して徐々に白くしていく方法です。また2つの方法を併用することでより高い効果も期待できます。

ホワイトニングは歯そのものの色を白くする方法ですが、神経の無い歯には効果が無く、時間とともに元の色に戻ったり、一時的に知覚過敏の症状が出たりします。歯の質により効果には個人差があります。また、ホワイトニングは、保険診療適応外となります。ご興味のある方はかかりつけの歯科医院にてご相談ください。

かぜのような症状がある場合は来所をお控えください
来所時はマスクの着用および手洗い・消毒をお願いします