



# 3月号



## 加藤内科 広報新聞

春らしい暖かい日差しが増え、ところどころで花の蕾が見られるようになりました。まだまだ朝晩は冷えますので、引き続き体調管理に気を付けて過ごしましょう。

4月1日から 午後診の診療時間 が変更になります。

**現在**

午後 17:00 から 20:00



**4月1日～**

午後 16:30 から 19:00

※受付時間は 18:45 まで

ご迷惑をおかけしますが、ご確認をお願いいたします。ご不明な点がございましたらスタッフにお尋ねください。

## がん検診を受けていますか？



堺市のがん検診を受けていますか？

4月から令和6年度のがん検診を受けることができます。

加藤内科で実施している検診は以下のとおりです。

検診の種類によっては該当せず受けられないものもありますので、お気軽にご質問ください。

### 肺がん検診

レントゲン撮影を行います。喫煙指数の高い方は喀痰検査の対象になります。40歳以上の堺市民の方が対象です。

### 大腸がん検診

2日間の便をスピッツにとります。40歳以上の堺市民の方が対象です。早期発見のため1回/1～2年は行うようにしましょう。

### 胃がん検診

胃カメラ(経鼻)を行います。50歳以上で偶数年齢の堺市民の方が対象です。胃の疾患で治療中の方や、自覚症状のある方は対象外となります。

### 前立腺がん検診

採血を行い、PSAの数値を測定します。50歳～68歳で偶数年齢の堺市民の方が対象です。

### 胃がんリスク検診

採血を行い胃がんのリスクとなるピロリ菌感染の有無と、萎縮性胃炎の有無を判定します。35歳～49歳で偶数年齢の堺市民の方が対象です。お一人につき一回限りです。

### 肝炎ウィルス検査

採血を行いB型肝炎とC型肝炎の感染の有無を判定します。20歳以上の堺市民の方が対象です。過去に調べたことがある方は除きます。お一人につき一回限りです。

寒い冬の間には運動不足になっていませんか？

天気の良い日はぜひ外に出て歩きましょう！

ウォーキングにはさまざまな効果があります。新たな道具や費用もかかりません。すぐにでも始められますよ。

## ウォーキングの効果

### ◎高血圧の改善

血圧を下げるタウリンやプロスタンディン E という物質が増加します。

### ◎心肺機能の強化

ウォーキング習慣のある人の方が心血管疾患のリスクが低下します。

### ◎骨の強化

カルシウムは運動による適度な刺激で吸収が高まります。太陽を浴びることで、カルシウムの吸収を助けるビタミン D が体内で造られます。

### ◎肝機能の改善

ウォーキングをしている人ほど、AST や ALT が低値であることが明らかになっています。

### ◎脂質異常症・動脈硬化の改善

血中の中性脂肪を分解する酵素を活性化させます。

### ◎糖尿病の改善

血中のブドウ糖を利用し血糖値を下げます。

### ◎腰痛の改善

正しいフォームでウォーキングを行うことで、筋力や関節可動域が高まり筋バランスが整います。

### ◎リラックス効果

ウォーキングを一定時間続けると、セロトニンという神経伝達物質が分泌されます。

### ◎社会的効果

屋外に出ることで人と関わる機会が増えたり、交友関係が広がったりすることが期待できます。

### ◎転倒予防

定期的にウォーキングを行うことにより筋力を維持し転倒予防につながります。

季節の変わり目には自律神経が乱れやすくなります。規則正しい生活を心がけるためにも、ぜひ無理のない範囲でウォーキングをはじめてみましょう。