

健康応援  
頼れる街の先生

生活習慣病を甘く見ないで  
健康診断で異常があればかかりつけ医に相談を

人生100年、なるべく人の世話にならず、長く健康に暮らしたいものです。「介護が必要になる大きな原因は脳血管障害や循環器病です。高血圧や糖尿病や脂質異常などの生活習慣病を甘く見ないで、働き盛りの時から危険因子を予防しておくことが大切です。」と話すのは真野内科クリニックの真野院長。詳しいお話を伺いました。

健康診断の結果で異常が出たら

会社などの健康診断や人間ドックで生活習慣病を指摘されても、自覚症状がないと放置しがちですが、生活習慣病である高血圧、脂質異常、糖尿病や喫煙、飲酒、ストレスが加わると脳血管障害や虚血性心疾患などの循環器疾患

かかりつけ医をもちましょ

脳卒中や心筋梗塞の危険性は、高血圧や脂質異常症、糖尿病を治療することで低くなります。生活習慣病の治療は、命の危険や障害による日常生活動作の低下を引き起こす重大な疾患を予防するための医療なのです。健康診断で異常が出たら、放っておかないで、医師に相談して改善すること。これが健康寿命を延ばすことに繋がります。また、日ごろの健康相談、病気になる前の初期治療

自己流ではなく、かかりつけ医と一緒にライフスタイルを見直しましょう

生活習慣病の治療と予防には生活習慣(食生活や運動、喫煙、飲酒、肥満、睡眠など)の見直し、改善がとても大事です。テレビや新聞広告で見た健康食品やサプリメントに頼っている

患が何倍も起こりやすくなります(別表)。さらに複数の危険因子がある時、一つひとつは軽くても、相乗的に循環器疾患のリスクが高まります。治療、慢性疾患の継続的な治療を行ってくれる「地域のクリニック・医者のかかりつけ医」をもつことも重要です。専門的な治療や精密検査が必要な時は、紹介状を作成し紹介してくれるなど、かかりつけ医は長くお付き合いすること、患者さんの普段の体調、生活習慣、病歴などを把握してくれる心強い存在です。

生活習慣病の治療と予防には生活習慣(食生活や運動、喫煙、飲酒、肥満、睡眠など)の見直し、改善がとても大事です。テレビや新聞広告で見た健康食品やサプリメントに頼っている

危険因子と循環器疾患リスク	
高血圧	循環器疾患死亡の半数以上は高血圧に起因
高LDLコレステロール(男性151mg/dl、女性164mg/dl以上)	心筋梗塞発症リスクが3倍
糖尿病	循環器疾患死亡 1.6倍、 冠動脈疾患死亡は2倍、脳卒中死亡 1.4倍
喫煙(1日21本以上)	脳卒中死亡(男性)2倍、(女性)4倍、 冠動脈疾患死亡(男性)4倍
飲酒(1日3合以上)	脳卒中死亡1.4倍

(「公衆衛生」2019年5月号より抜粋)



真野内科クリニック  
真野 恵子 院長  
吹田市出身。京都大学卒業後、企業研究所を経て奈良県立医科大学を卒業。兵庫県立高齢者脳機能研究センター、国立大阪病院医員、大阪府立身体障害者福祉センター付属病院内科医長を経て2006年4月真野内科クリニック開設。内科学会総合内科専門医、神経学会専門医、老年精神医学会専門医、禁煙学会指導医。



真野内科クリニック  
(マノナイカクリニック)  
吹田市片山町1-14-23 ソレイユ山1F  
診察時間/9時~12時、16時~18時半  
(※木曜・金曜・土曜は午前診のみ、  
初診受付は終了時間の30分前まで)  
休診日/水曜・日曜・祝日  
☎06-6193-0011  
http://www.manoclinic.com



**LOHAS café**  
カラダとココロにやさしく  
おいしい時間をお届けします

レトロなレリーフガラスに囲まれた扉を開けると、木のぬくもりが漂うシンプルな空間が広がる。おすすめは多種類の彩り豊かなお惣菜を少しずつ楽しめる日替りのランチプレート(1,000円)。毎朝、茨木の中央市場で選ぶ国産食材を使ったチキンまたは魚が中心のメイン料理に、具だくさんのスープや新鮮野菜のサラダ、玄米ごはんもセットで、ヘルシーだけど食べごたえもあると人気。プラス200円でデザートまたはドリンクがセットに。モーニングやカフェタイムの利用もオススメ。

日替わりプレートランチ 1,000円  
※毎日メニューが替わります

白を基調にした、ノスタルジックな雰囲気を醸し出す店内。

**LOHAS café** (ロハスカフェ)  
摂津市千里丘1-13-23  
営/モーニング8時半~、  
ランチ11時半~、営業は16時まで  
日祝定休  
☎06-6155-6830

**箕面公園 いいね! プロジェクト**

①楽しむ、春の低山ハイク  
—ヤマザクラをたずねてお花見ハイキング—  
参加者募集中

公園周辺山麓のヤマザクラを訪ねながら、若葉、春の息吹あふれる森を箕面の自然や名所・旧跡のことならおまかせ!の箕面観光ボランティアガイドの案内でめぐります。観察しながらの、ゆっくりハイキングなので山歩き初心者さんにも!

コース▶ オヶ原林道 — こもれびの森方面 — 瀧安寺前(解散)予定 約8~9km  
日時▶4月5日(日) 10:00出発~15:30解散予定 少雨決行  
集合▶阪急箕面駅前 9時50分 参加費▶200円(ガイド、資料代、おやつ付き)  
定員▶30名 対象▶高校生以上(要事前申込)

②楽しむ、新緑おやこハイク  
—チャレンジ!ちかくの低山トレッキング—

子どもと一緒に山歩きをたのしみたい!けれど、体力が心配、そしてどこに行けば...?まずは街のすぐそば箕面の森で探検しながらチャレンジしてみよう!

コース▶ 箕面駅前 — 箕面公園内のハイキング道などで約6km。  
日時▶5月5日(火・祝) 10:30出発~14:30解散予定 雨天中止  
集合▶阪急箕面駅前 10時20分 参加費▶100円/ひとり  
定員▶30名 対象▶未就学児~小学生とその保護者(要事前申込)  
\*舗装されていない山道を歩きます。(歩きやすい靴・服装でご参加ください/ベビーカーの使用はできません)

①② 問合せ・申込 072-721-3014(箕面公園管理事務所)

**コープこうべ だよ!**

暮らし上手な皆さんにはおなじみのコープこうべ。魅力あふれるコープこうべの商品から、スタッフさんがオススメを厳選。思わず誰かに教えたくなるその理由に注目です。

**コープミニ桜の町**  
豊中市桜の町2-1-6  
06-6857-2001  
営/9時~22時  
無休(1/1~3を除く)

おすすめレシピに使う食材は並べて陳列

「ミネストローネスープ」はベーコンとたっぷりの根野菜にトマト缶を加えるのが私流。残りは翌朝つけパンに。「蒲焼鶏」は刻みのりやネギ、ワサビ、温玉と共に丼に。「しっとり木綿豆腐」と「ひじき白和えの素」を和えるレシピも好評。買いやすいよう隣に陳列しています。

※2020年3月現在の情報を掲載しております。

おすすめ商品  
ミネストローネスープ (3~4人前/306円)  
トマトベースにオリーブオイルの風味を加え、香味野菜やハーブで香りよく仕上げた野菜を引き立てるスープ。

おすすめ商品  
蒲焼鳥 (115g/306円)  
下味をつけた鶏モモ肉を、直火で脂を落としながら香ばしく焼き上げスライス。たれ付きなのでそのまま丼に。

おすすめ商品  
しっとり木綿豆腐 (400g/111円)  
崩し工程を工夫してしっとりなめらかな食感を実現。大豆の旨味が凝縮されていて和え物はもちろんそのままでも。

おすすめ商品  
ひじき白和えの素 (60g/286円)  
海藻の風味を活かした味付けひしき。戻す手間も味付けも不要、和えただけのお手軽さ。プリッと食感も楽しい。

神戸を中心とした兵庫全域と大阪北摂のエリアガイドが満載です!

コープこうべ発行の月刊生活情報誌。  
**ステーション**

2020年  
**4月号**(3月10日発行) **好評発売中!**

特集 **桜と、春の花咲く、名所へ!** 毎月10日発行

特集 **おいしい、サンドイッチが、食べたい!** 本体255円+税(総108ページ)

暮らしに密着した、すぐに役立つ情報を満載。食べ歩き、お出かけ、旅、料理レシピ、地域の話題を掘り下げた情報、健康の話題などが人気を集め、今年で創刊32年目。一家に一冊、ぜひどうぞ!

◆お求めはコープこうべの各店舗で◆

コープステーションの詳しくは  
コープステーション 検索 ぐわしくは、こちらから  
ステーション1冊無料でお届けします。 ※最新号ではございません。