

手軽にできるウォーキングを紹介します！

ウォーキングの効果

- 歩き方だけでカロリー消費
ダイエット・痩身・肥満防止
- 歩くことで脳を刺激
痴呆症予防・改善
- 交感神経・副交感神経を刺激
不眠症改善
- 食後1時間後に歩くと血糖値上昇を防ぐ
糖尿病
- 腹式呼吸で歩くと大腸のぜん動運動を高める
便秘解消
- 血液中の善玉コレステロールを増加
動脈硬化予防・改善
- 歩くことで血圧を安定させる
高血圧・低血圧の予防・改善
- 内臓脂肪を燃焼させる効果が高い
内臓脂肪・メタボリックシンドローム改善
- リラックスさせる脳波(アルファ波)が出る
ストレス発散・精神安定



※どの程度の運動をしたらよいのか？

主治医と相談ください

※運動のやり方が知りたい
運動療法室へどうぞ

健康運動指導士 森 宏康



理事長 坂本 洋一

ウイルス性肝炎とは

肝炎ウイルスの感染によっておこる病気です。

A型・B型・C型に加え現在ではD型・E型の肝炎を確認しています

血清肝炎とは

血液感染 慢性肝炎～肝硬変～肝臓がんに移行することも！

B型肝炎・C型肝炎・D型肝炎

特にB型肝炎はキャリアー(B型肝炎に感染している人)も肝臓がんができることがあります。

肝硬変の症状 <肝硬変の初期は無症状であることが多い>
 初期症状・倦怠感・濃い尿・手のひら、鼻の頭が赤くなる
 中期症状・腹水・黄疸・皮下出血・歯茎から出血
 末期症状・吐血・昏睡



肝臓の検査は？

血液検査 超音波検査 腹部CTなど

・・・北の台クリニックでのウイルス肝炎の治療・・・

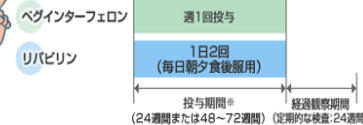
※B型肝炎 <抗ウイルス剤の飲み薬>

ウイルスの遺伝子をじゃまして増殖をおさえる。

※C型肝炎 <ペグインターフェロン投与+飲み薬>

週1回 皮下注射で治療

投与期間：ジェノタイプ I 型
 (ウイルスが多い場合)
 通常48～72週間
 それ以外 24週間



- 肝炎の初期は自覚症状がほとんど出ないこともあるので手遅れになる場合も！
- 肝炎は放置せず早めにご相談ください