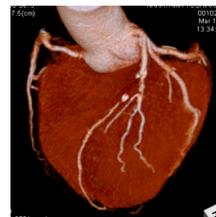
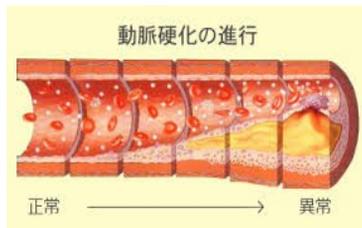


# 生活習慣病センターだより



糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病から起こる動脈硬化疾患は、生活を一変させる大変恐ろしい病気です。正しい知識を持ち、日頃から対処しておくことが大切です。患者教室に参加して知識を深め、しっかりと自分の身体のメンテナンスをしましょう。

**大切なポイント** (個人差があります。無理をせず自分のできる範囲で取り組みましょう。)

- ★ 適度な運動 ⇒ 週4日以上、1回40分以上の早足歩き。できるだけ階段を使用。
- ★ 適切な食生活 ⇒ 腹八分目、塩・糖・脂肪は少なめに、野菜・魚は多めに。
- ★ 体重管理 ⇒ 毎日体重測定し、肥満の人はゆっくりと減量する。
- ★ ストレスをためない ⇒ ストレスホルモンは健康の大敵です。発散する工夫を。

**さあ、「脱メタボ宣言」です！**

日時	教室名	内容
9月8日(月) 15:00～	肝臓病教室(総論)	肝臓病の食事・運動療法の意義
9月22日(水) 15:00～	肝臓病教室(各論)	自己免疫性肝炎、原発性胆汁性肝硬変
9月25日(木) 15:00～	生活習慣病教室	生活習慣病と足病変
9月26日(金) 14:30～	糖尿病教室	糖尿病とは、糖尿病の食事療法、薬物療法
10月6日(月) 15:00～	肝臓病教室(総論)	肝臓病の治療とは、薬物療法、日常生活における注意
10月24日(木) 14:30～	糖尿病教室	糖尿病の合併症と運動療法、フットケアと日常生活
10月27日(月) 15:00～	肝臓病教室(各論)	C型肝炎(病態、食事の留意点や治療について)
11月10日(月) 15:00～	生活習慣病教室	脂肪肝
11月17日(月) 15:00～	肝臓病教室(各論)	B型肝炎(病態や症状検査について)
11月18日(火) 14:30～	糖尿病教室	糖尿病とは、糖尿病の食事療法、薬物療法
12月8日(月) 15:00～	肝臓病教室(総論)	肝臓の働き、疾患、症状、検査
12月15日(月) 15:00～	生活習慣病教室	動脈硬化による血管の“つまり”を治す
12月16日(火) 14:30～	糖尿病教室	糖尿病の合併症と運動療法、フットケアと日常生活
12月22日(月) 15:00～	肝臓病教室(各論)	肝硬変①(食事・運動療法の重要性)

場所:生活習慣病センター・学習ひろば(1F) 参加費・申し込み:不要 わかりやすい講義です