



埴 なぎさ 副院長

医療法人 溪仁会 円山クリニック

札幌市中央区大通西26丁目3番16号

はなわ・なぎさ 札幌医科大学医学部卒業、同大第二内科入局。札幌医科大学付属病院、室蘭新日鐵病院、函館五稜郭病院、市立釧路病院、手稲溪仁会病院などを経て、2008年溪仁会円山クリニック副院長就任。

<http://www.keijinkai.com/maruyama/>



生活習慣病の予防と改善 内服を必要としない生活習慣病外来

10年後も元気でいられるように!

■健康診断で自身の現状を知る

溪仁会円山クリニックは1990年の開設以来、病気の早期発見と予防を目的とした健康事業、そしてその結果に基づき生活習慣改善指導に特に力を入れ、新しい検査機器の導入と検査内容の充実を図ってきた。

「生活習慣病は、心身の病気である以前に生活の病気ですから、必ず薬が必要というわけではありません。例えば、体重を3%落とすだけで血圧が下がるケースも多いです。厳しい食事制限や、きつい運動をイメージする人も多いと思います。が、そんなことはないの

「高血圧、糖尿病、脂質異常症、そしてメタボリック症候群などの生活習慣病は、偏った食事、運動不足やストレス、飲酒・喫煙などの生活習慣が原因となる病気で、日本人の3分の2が生活習慣病からくる疾患によって「く」なっているといわれている。埴副院長は「高血圧、糖尿病、脂質異常症は、心臓病や脳卒中などの原因疾患となる動脈硬化につながりやすく、特に注意が喚起されています」と話し、「糖尿病や脂質異常症は発症の低年齢化も目立ちます。若く、一見健康

「生活習慣病は、心身の病気である以前に生活の病気ですから、必ず薬が必要というわけではありません。例えば、体重を3%落とすだけで血圧が下がるケースも多いです。厳しい食事制限や、きつい運動をイメージする人も多いと思います。が、そんなことはないの

「高血圧、糖尿病、脂質異常症、そしてメタボリック症候群などの生活習慣病は、偏った食事、運動不足やストレス、飲酒・喫煙などの生活習慣が原因となる病気で、日本人の3分の2が生活習慣病からくる疾患によって「く」なっているといわれている。埴副院長は「高血圧、糖尿病、脂質異常症は、心臓病や脳卒中などの原因疾患となる動脈硬化につながりやすく、特に注意が喚起されています」と話し、「糖尿病や脂質異常症は発症の低年齢化も目立ちます。若く、一見健康

「生活習慣病は、心身の病気である以前に生活の病気ですから、必ず薬が必要というわけではありません。例えば、体重を3%落とすだけで血圧が下がるケースも多いです。厳しい食事制限や、きつい運動をイメージする人も多いと思います。が、そんなことはないの

「高血圧、糖尿病、脂質異常症、そしてメタボリック症候群などの生活習慣病は、偏った食事、運動不足やストレス、飲酒・喫煙などの生活習慣が原因となる病気で、日本人の3分の2が生活習慣病からくる疾患によって「く」なっているといわれている。埴副院長は「高血圧、糖尿病、脂質異常症は、心臓病や脳卒中などの原因疾患となる動脈硬化につながりやすく、特に注意が喚起されています」と話し、「糖尿病や脂質異常症は発症の低年齢化も目立ちます。若く、一見健康

「生活習慣病は、心身の病気である以前に生活の病気ですから、必ず薬が必要というわけではありません。例えば、体重を3%落とすだけで血圧が下がるケースも多いです。厳しい食事制限や、きつい運動をイメージする人も多いと思います。が、そんなことはないの

「高血圧、糖尿病、脂質異常症、そしてメタボリック症候群などの生活習慣病は、偏った食事、運動不足やストレス、飲酒・喫煙などの生活習慣が原因となる病気で、日本人の3分の2が生活習慣病からくる疾患によって「く」なっているといわれている。埴副院長は「高血圧、糖尿病、脂質異常症は、心臓病や脳卒中などの原因疾患となる動脈硬化につながりやすく、特に注意が喚起されています」と話し、「糖尿病や脂質異常症は発症の低年齢化も目立ちます。若く、一見健康

「生活習慣病は、心身の病気である以前に生活の病気ですから、必ず薬が必要というわけではありません。例えば、体重を3%落とすだけで血圧が下がるケースも多いです。厳しい食事制限や、きつい運動をイメージする人も多いと思います。が、そんなことはないの

「高血圧、糖尿病、脂質異常症、そしてメタボリック症候群などの生活習慣病は、偏った食事、運動不足やストレス、飲酒・喫煙などの生活習慣が原因となる病気で、日本人の3分の2が生活習慣病からくる疾患によって「く」なっているといわれている。埴副院長は「高血圧、糖尿病、脂質異常症は、心臓病や脳卒中などの原因疾患となる動脈硬化につながりやすく、特に注意が喚起されています」と話し、「糖尿病や脂質異常症は発症の低年齢化も目立ちます。若く、一見健康

「生活習慣病は、心身の病気である以前に生活の病気ですから、必ず薬が必要というわけではありません。例えば、体重を3%落とすだけで血圧が下がるケースも多いです。厳しい食事制限や、きつい運動をイメージする人も多いと思います。が、そんなことはないの

「高血圧、糖尿病、脂質異常症、そしてメタボリック症候群などの生活習慣病は、偏った食事、運動不足やストレス、飲酒・喫煙などの生活習慣が原因となる病気で、日本人の3分の2が生活習慣病からくる疾患によって「く」なっているといわれている。埴副院長は「高血圧、糖尿病、脂質異常症は、心臓病や脳卒中などの原因疾患となる動脈硬化につながりやすく、特に注意が喚起されています」と話し、「糖尿病や脂質異常症は発症の低年齢化も目立ちます。若く、一見健康

「生活習慣病は、心身の病気である以前に生活の病気ですから、必ず薬が必要というわけではありません。例えば、体重を3%落とすだけで血圧が下がるケースも多いです。厳しい食事制限や、きつい運動をイメージする人も多いと思います。が、そんなことはないの

「高血圧、糖尿病、脂質異常症、そしてメタボリック症候群などの生活習慣病は、偏った食事、運動不足やストレス、飲酒・喫煙などの生活習慣が原因となる病気で、日本人の3分の2が生活習慣病からくる疾患によって「く」なっているといわれている。埴副院長は「高血圧、糖尿病、脂質異常症は、心臓病や脳卒中などの原因疾患となる動脈硬化につながりやすく、特に注意が喚起されています」と話し、「糖尿病や脂質異常症は発症の低年齢化も目立ちます。若く、一見健康

「生活習慣病は、心身の病気である以前に生活の病気ですから、必ず薬が必要というわけではありません。例えば、体重を3%落とすだけで血圧が下がるケースも多いです。厳しい食事制限や、きつい運動をイメージする人も多いと思います。が、そんなことはないの

「高血圧、糖尿病、脂質異常症、そしてメタボリック症候群などの生活習慣病は、偏った食事、運動不足やストレス、飲酒・喫煙などの生活習慣が原因となる病気で、日本人の3分の2が生活習慣病からくる疾患によって「く」なっているといわれている。埴副院長は「高血圧、糖尿病、脂質異常症は、心臓病や脳卒中などの原因疾患となる動脈硬化につながりやすく、特に注意が喚起されています」と話し、「糖尿病や脂質異常症は発症の低年齢化も目立ちます。若く、一見健康

「生活習慣病は、心身の病気である以前に生活の病気ですから、必ず薬が必要というわけではありません。例えば、体重を3%落とすだけで血圧が下がるケースも多いです。厳しい食事制限や、きつい運動をイメージする人も多いと思います。が、そんなことはないの



明るく開放的なロビー。安心と満足を得られる医療の提供が病院のモットー