



中国労災病院
 日本医療機能評価機構認定病院
 地域医療支援病院
 広島県指定がん診療連携病院

◎ホームページにも、いろいろな情報を掲載しています。

中国労災

座り過ぎの恐怖

欧米諸国やオーストラリアで【座り過ぎ】が問題視されるようになったのは2000年以降のこと。大規模な疫学調査や研究が進むにつれ、【座り過ぎ】は肥満や糖尿病に限らず、高血圧、心臓病、脳梗塞、大腸がん・乳がんなどの病気も誘発し、死亡リスクを上げることが明らかになりました。一日の座る時間が4時間未満の人に比べて11時間以上の人は、総死亡が40%も増加していたのです。しかも、長く座ることによる悪影響は、WHOが推奨する1日30分以上の運動を週に5回以上行ったとしても相殺できないことがわかりました。

【座り過ぎ】は喫煙と同じくらい健康に悪いのです。

座っていると、第二の心臓とも言われる脚の筋肉がほとんど活動しません。そして全身に酸素や栄養を送る血流が滞り、糖や脂質の代謝を司る酵素の活性が低下します。その結果、肥満や糖尿病になりやすくなると考えられます。

日本人の平日における座位時間は、8～9時間と先進20か国中で最も長くなっています。デスクワーカーが【座り過ぎ】のリスクを避けるには、一日に数回のブレイクタイムを取り、歩き回り、程よく血液の循環や呼吸を促すことが大切です。

「日本人よ立ち上がれ！」



患者さんの声にお答えします

—投書箱より—



○正面玄関前に横着な駐車をしています。誰かが注意するようにしてください。

⇒この度はご迷惑をお掛けしまして申し訳ございません。正面玄関前は、たくさんの方が乗り降りされており、乗り降りが終われば移動してもらうようにしていますが、この度のようにほかの方に迷惑のかかる駐車をしている車があれば守衛等が移動するように注意いたします。

○子どものごはんをもうちょっと子ども向けのごはんにしてほしい。

⇒好き嫌いのないお子さんに育てて頂きたく、病院食も食育を取り入れています。薄味にして天然の調味料を使い、野菜を多くした献立にしています。病状等で制限が必要な場合もありますが、食欲低下等により摂取量の少ないお子さんには、個別対応にて提供しておりますのでご遠慮なくお申し出いただければと思います。

後期高齢者医療制度

「被保険者証」更新のお知らせ

8月1日より

後期高齢者医療被保険者証が変わります！

ご受診の際は、更新後の保険証をご持参ください。
有効期限が切れた被保険者証は利用できませんのでご注意ください。被保険者証が届かなかったり、紛失した場合は、お住まいの市区町の後期高齢者医療担当窓口にお問い合わせください。

後期高齢者医療被保険者証

有効期限 平成31年7月31日

更新後

後期高齢者医療被保険者証

有効期限 平成30年7月31日