

健康通信

2026年4月1日
NO.49

肥満の解消

《感染症の動向》

■ 新型コロナウイルス感染症

減少して、流行は認めません。

■ インフルエンザ感染症

インフルエンザBも減少して、小流行。

■ 感染性腸炎

増減なく、小流行。

《带状疱疹ワクチン》

- 接種には予約が必要です。
- 生ワクチンまたは、組み換えワクチン（2回接種）の予防接種を行っております。どちらを接種して良いかを迷っている方は、ご相談ください。
- 料金は65歳以上の市民に関しては、さいたま市の補助があります。

《令和8年度 特定健診／各種がん検診／もの忘れ検診》

- 令和8年5月8日より行います。
- 予約が必要です。

《休診のお知らせ》

- 臨時休診・・・5/2（土）
5/30（土）は第五土曜日ですが診療を行います。

《肥満症》

年末年始を経て、私を始めとして、少しズボンがきつくなつたと感じている方は多いのではないのでしょうか。

肥満とは、脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態で、BMI：25kg/m²以上の方をいいます。成人の場合、身長：1.6m、体重：70kgでは、 $70(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 27.3(\text{kg/m}^2)$ となり、肥満Iとなります。

肥満症の定義は、肥満に起因ないし関連する健康障害を合併するか、その合併症が予測され医学的に減量を必要とする疾患となります。

体重を1kg減らすと、腹囲が1cm減ります。桜も咲きました。飽食をやめ、少し運動しませんか。

登坂 憲吾(とさか けんご)

循環器内科専門医で、『経カテーテル大動脈弁植え込術』の全国最年少で指導医となりました。大学病院に勤務しておりますが、下記の日程にて当医院で診察を行います。

- 4月・・・4（土）6（月）7（火）20（月）21（火）
- 5月・・・18（月）19（火）30（土）
- 6月・・・1（月）2（火）13（土）15（月）16（火）
27（土）29（月）30（火）