

# 健やかいずみ



## 脂質しっかり コツコツと！



内分泌・糖尿病内科  
山崎 佑典先生

「健康診断でコレステロールが高いと言われてしまった…」と、不安を感じるのは少なくありません。脂質異常症とは、血液中にコレステロールや中性脂肪が過剰に存在する状態のことで、放置すると動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなります。ただし、生活習慣を少しずつ整えることで改善が期待できる病気でもあります。

まず、日常に無理のない運動を取り入れることが大切です。特別な器具は必要ありません。少し息が弾む程度の速歩きや自転車、水中ウォーキングなどで十分効果があります。1日30分、週150分を目安に体を動かすと、善玉コレステロールが増え、中性脂肪が減少しやすくなります。忙しい方は、エスカレーターではなく階段を使う、一駅歩く、家でストレッチをするなど、生活の中でできることから始めてみてください。当院へは和泉府中駅から徒歩約20分ですから、天気の良い日には通院のついでに歩いてみるのもよいでしょう。

次に、食生活の見直しも重要です。脂質の“質”を意識し、揚げ物やバター、スナック菓子などの摂取を控えるにしましょう。青魚やナッツ、オリーブオイルに含まれる不飽和脂肪酸は、血管に良い影響を与えるとされています。少量でも料理に取り入れると効果があります。

また、野菜や海藻、きのこなどに含まれる食物繊維は、腸でのコレステロール吸収を抑える働きがあります。白米を雑穀米に変えたり、具だくさんの味噌汁を作るといった工夫も効果的です。甘い飲み物やアルコールは中性脂肪を上げやすいため、摂取する量を意識しましょう。

動脈硬化が進んでいる方や、心臓・脳に病気のある方には薬が必要になる場合もあります。ご自身の状態を知り、適切な対策をとるために、当院の内分泌・糖尿病内科へのご紹介・ご受診をおすすめします。脂質異常症をはじめとする生活習慣病やホルモン、代謝に関する症状について、専門の医師が丁寧に対応いたします。健康維持のために、ぜひお気軽にご相談ください。



今月の一言・・・今日の一步が、未来の健康。チョコもいいけどちょこちょこ運動！

和泉市立総合医療センターのホームページは <https://izumi.tokushukai.or.jp/> でご覧いただけます。

## 和泉市立総合医療センター 外来診察予定表

2026年2月分

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
呼吸器内科	午前	松下（晴）・門谷	☆武田・中桐 中桐	松下（晴）・田中（秀）	小島・松下（雄）・☆大島 松下（雄）	田中（秀）・久保	
	午後						
循環器内科	午前	☆笠松・梶尾（剛）	河瀬・藤原	中村・☆村田	野元・伊藤・林（不整脈外来）（予約制）	河瀬・☆白山	
	午後	☆笠松（再診） 担当医（心臓リハビリ外来）	河瀬（再診） 藤原（再診）	中村（再診） ☆村田（再診）	野元（再診）	河瀬（再診） 担当医（ペースメーカー外来）	
肝胆膵内科	午前	藤本（俊）	城村	坂口	担当医	藤本（俊）	交代制（予約制）（第2・4週）
	午後	坂口（再診）		坂口（再診）		藤本（俊）（再診）	
消化器内科	午前	平松（慎）・☆杉浦	平松（慎）	川崎・杉森	筒井・平松	☆杉浦・川崎	交代制（紹介のみ）（予約制）（第2・4週）
	午後	☆杉浦	平松（慎）	杉森・IBD 外来（2/4・2/18）	筒井	川崎	
内分泌・糖尿病内科	午前	田中（陽）	大野	大野	田中（陽）	大野	
	午後					丸山（再診）	
リウマチ・膠原病内科（初診・再診 予約制）		樋野（午前） 岡田（見）（初診）（午前）	交代制（初診）（午前） ☆福田（午前・午後）	岡田（見）（午前・午後）	☆星野（初診）（午前） 関節口-外来（午前・午後）（予約制）	樋野（午前・午後）	
腫瘍内科（完全予約制）	午前	福岡・黒崎	佃・林（秀）	中野（雄）・岡部	佃・☆津谷	米阪	鈴木（予約制）（第2・4週）
	午後	福岡・黒崎	佃	☆関本・岡部	☆津谷・長谷川	米阪	
乳腺内科	午前					☆大田	☆大田（第2）（遺伝外来）
	午後					☆大田	
緩和医療科（完全予約制）		担当医	☆松山（精神）	☆池田		担当医	阪本（亮）（精神腫瘍）（第1・3週午前）
外来化学療法室		黒崎	佃	岡部	津谷	米阪	
血液・腎臓内科	血液	午前	浦瀬	和田・角谷・☆深野	朝倉	浦瀬	三宅（義） 和田（多発性骨髄腫外来）（完全予約制）
		午後	浦瀬（再診）	和田（再診）	☆大山・朝倉	浦瀬（再診）	
	腎臓	午前	田中（久）	☆三宅（佐）	和田	山田	三宅（義） 和田（多発性骨髄腫外来）（完全予約制）
		午後	田中（久）	和田・☆三宅（佐）		長谷川（廣）	東（午前）（予約制）
脳神経内科（初診・再診 予約制）	午前	濱田（ボツリヌス外来） 上野（周）（ボツリヌス外来） 山名（ボツリヌス外来）・山名（初診） ☆村上（沙）（ボツリヌス外来）	濱田（初診） 三浦（再診）（第1・3週） 金澤（初再診）（第2・4週） 村上（リハビリ）	上野（周）（再診） ☆南野（初診・再診） ☆山下（初診・再診）	上野（周）（初診） 平井（初診・再診） 山名（再診）	濱田（再診） 河合（初診・再診）	河合（再診） （午前・第1・3・5週のみ）
	午後		濱田（再診）		上野（再診）・平井（再診）	濱田（再診）・道浦（初診・再診）	
総合診療科		北（嘉）・落合	北（嘉）・落合	北（嘉）	北（嘉）・田畑	北（嘉）	
精神科				☆原田（朋）（午前のみ）		☆平井（午前のみ）	
眼 科	午前	☆多田（直）	☆多田（直）	☆小長谷	☆多田（直）	西野（智）	
	午後			菅原（14時～）	芳田（14時～）		
耳鼻いんこう科（完全予約制）	午前	☆亀井・宮本	担当医	齋藤・☆西出	齋藤・宮本	北野 / 担当医	
	午後		齋藤（第2・4週）	補聴器外来（第1・3・5）	齋藤・宮本	大石・補聴器外来	
外科	消化器・肝胆膵外科	雪本（初診）（午前）・澤田（隆） 田中（肖）（肝胆膵初診）（午後）	文元（初診） 森	田中（肖）（初診）	澤田（初診）（午前）・雪本 田中（肖）（午後）	玉森（初診） 文元（午後）	交代制
	呼吸器外科	光富（午後）	佐藤（克）	富沢	須田（午後）	富沢（午前）	
	乳腺外科	高田（午前）		手塚	手塚（午前）	手塚	
整形外科（完全予約制）	午前	森田（脊椎初診・再診） 黒田（再診） 田村（初診・再診）	森田（脊椎初診・再診） 鍵山（再診）	黒田（再診・関節初診） 伊東（再診・関節初診） 角田（初診・再診）		伊東（関節初診・再診） （第1・3午前）（第2・4午後）※変更の可能性あり 永田（初診・再診）	交代制（予約制） （第1・3・5週のみ）
	午後	森田（再診）・黒田（関節初診）	鍵山（再診）	角田（初診・再診）		伊東（関節初診・再診）・田村（再診）	
人工関節センター		黒田（予約制）				伊東（予約制）	
脊椎センター		森田（予約制）	森田（予約制）				
心臓血管外科		午前				平松（範）	
脳神経外科	午前	宮内	松本（博）（9時～11時）	藤本（晃）	☆濱田（有）（9時30分～）	渡邊	
	午後	宮内（てんかん初診・予約制）		藤本（晃）（14時～16時）	中島・☆濱田（有）（14時～16時）	渡邊（13時30分～16時）	
泌尿器科	午前	西岡・林（泰）	大関（午前）・森田・三橋（午後・予約制）	三橋・林（泰）	西岡・大関	西岡・林（泰）	交代制（初診）
	午後						
腎移植外来		西岡・林（泰）		林（泰）	西岡	西岡・林（泰）	
産婦人科	午前	深山（初診）（予約制） 南野（再診）（予約制）	梅咲（初診）（予約制） ☆松田（真）（初診・予約制）（9時半～）	☆松田（真）（初診・予約制）（9時半～） 梅咲（初診）（予約制）	南野（初診）（予約制） 松原（再診）（予約制）	松原（初診）（予約制） 深山（再診）（予約制）	交代制（初診） （第1・2・3週目のみ）
	午後	処置（予約制）	梅咲（再診）	梅咲（再診）	松原（再診）・南野（再診）	深山（再診）・子宮鏡検査	
皮膚科（完全予約制）	午前	☆平田（再診）・☆綾野	☆綾野（初診） ☆天津（再診）	☆綾野（再診） 遠藤（英）（初診・再診）	☆林（初診・再診） ☆天津（再診）	☆綾野（再診） ☆天津（初診）	
	午後	小澤（再診）・処置	検査・処置	検査・処置	検査・処置	検査・処置	
形成外科（完全予約制）		山内（午前：初診・再診）	☆井内（午前：初診・再診）	☆副島（午前：初診・再診）	☆井内（午前：初診・再診）（午後：再診）	山内（午前：初診・再診）	
小児科	午前	坂東・秦 萩原・☆清原	澤田（智）・末澤・☆西本	交代制（坂東 or 澤田（智） 中嶋（第2・4）（発達）	坂東・秦 萩原・☆清原	澤田（智）・末澤 ☆村上（城）（発達） ☆西本	（予約制）坂東（肥満）（第1・3） ☆村上（城）（発達）（第2） 澤田（智）（第4）※変更の可能性あり
	午後（予約）	坂東（アレルギー・発達） 秦（内分泌・発達） 萩原（アレルギー・発達） ☆村上（城）（発達） 交代制（発達初診：14～15時） （村上城・秦・坂東）	澤田（智）（喘息・アレルギー）（第1・3・4・5） 坂東（再診）（第1・2・4・5） 四田（神経）（第2・3・4） 末澤（第1・2・3）・☆西本 （村上城・秦・坂東）	澤田（第2） 坂東（発達・心身症）（第1・3） 村上（発達） 交代制（発達初診：14～15時） （村上城・坂東）	坂東（循環器） 澤田（智）（夜尿） 秦・萩原	澤田（智）・末澤（乳児健診） ☆清原 ☆村上（城）（発達） ☆西本	
歯科口腔外科	午前	水谷（初診） 近藤（再診）	水谷（再診） 内田（初診）	近藤（初診） 内田（再診）	水谷（初診） 内田（再診）	近藤（第1・3・5週）（完全予約制） 内田（第2・4週）（完全予約制）	
	午後	水谷（予約制）・近藤（予約制）	水谷（予約制）・内田（予約制）	近藤（予約制）・内田（予約制）	水谷（予約制）・内田（予約制）		
予防接種予約		予防接種		予防接種	予防接種		
放射線科	午前	多田・益岡・天野（放射線治療） 徳永（血管造影） ☆田中（紀）・小谷（隔週）・辻坂（隔週）・松下（周）	益岡・林（放射線治療） 徳永・☆田中（紀） 小谷・辻坂	益岡・天野（放射線治療） 徳永（午後）・☆田中（紀） 小谷・辻坂	益岡・天野（放射線治療） 徳永（午前、血管造影） ☆田中（紀）・小谷 辻坂・出口	天野（放射線治療） 徳永・☆田中（紀） 小谷・辻坂 原田	交代制（午前のみ）
	午後						
健診センター		予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	

※受付時間は、午前8時～午前11時30分。

※（ ）表示のないものは初診・再診。

※眼科午後診の受付時間は、午前8時～午後4時迄、診察は午後2時～です。

※精神科の受付時間は、午前8時～午前10時30分です。（初診は紹介のみ・電話予約）

※乳腺外科は、電話予約（午後2時～午後4時）

※産婦人科について、分娩は扱っておりません。

※☆は女性です。

※耳鼻いんこう科・脳神経内科・整形外科・リウマチ膠原病内科・腫瘍内科・緩和ケア内科・皮膚科・形成外科は初診・再診全て完全予約制です。初診予約を希望される場合は、かかりつけ医から当院の地域連携センターを通してご予約ください。

※休診・代診になる可能性がございますので、ご了承ください。

※予防接種は予約制となっています。詳しくはお問合せください。

※変更の可能性がございますので、詳細についてはお気軽にお問合せください。