

# こんにちは 市民病院で④3

尾道市立市民病院は、信頼される安全で質の高い医療を提供し、市民の皆さんの健康を守っています。  
今回は、10月から着任した医師を紹介いたします。



乳腺甲状腺外科 **山本 真理**

(川崎医科大学卒業)  
愛媛大学医学部第二外科、四国がんセンター、立花病院、福山市立市民病院での勤務を経て、2022年10月より尾道市立市民病院勤務

医師になり30年の節目に尾道市立市民病院に勤務させていただきます。乳腺甲状腺外科を10月より新たに開設することとなりました。患者さんに寄り添った適切な医療をお届けするように尽力いたします。気になる症状があればお気軽にご相談ください。

尾道市立市民病院 (☎0848-47-1155(代))

## 献血 尾道市献血推進協議会 ☎0848-24-1177

日時	場所
12/23(金) 10:30~14:30	広島県尾道庁舎

☎0120-150-554 (平日8:30~17:30)  
🌐https://www.kenketsu.jp/Login  
献血前日の17:00まで予約可能。(要会員登録)

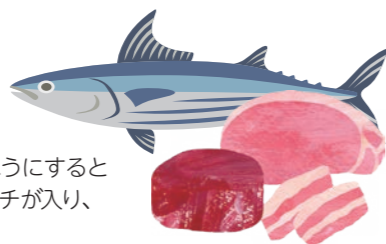


## まめまめ通信⑬ 脂肪をエネルギーに変えてメタボ脱出!

8月27日(土)に開催された「メタボ脱出セミナー」で管理栄養士・分子整合栄養アドバイザーの廣川益子さんからお話のあった、「内臓脂肪燃焼3ステップ」をご紹介します。

### ステップ1 脂肪燃焼スイッチの主菜(魚・肉・卵など)を1品毎食食べよう

朝からたんぱく質を食べるようにするとエネルギー燃焼のためのスイッチが入り、代謝が上がります。



### ステップ2 脂肪燃焼手続きの副菜(野菜・海藻など)を毎食食べよう

脂肪燃焼にはビタミンCが必要です。目安量は1日に野菜350g以上、小鉢だと5皿分位です。



### ステップ3 脂肪燃焼に欠かせない主食(白米・麺など)を毎食食べよう

主食に含まれる糖質は主な脳のエネルギー源です。また、糖質が足りないと自分の筋肉を削ってエネルギーに変えるため、かえって代謝が落ちてしまいます。最低おにぎり1個分(ごはん100g位)を毎食とりましょう。



内臓脂肪の蓄積は、「インスリン抵抗性」が強まり、血液中のナトリウムが増えるため血圧が上がります。また、ブドウ糖がエネルギーに変わりにくくなり、高血糖や脂質異常を招くため動脈硬化が進みます。内臓脂肪を減らすことがとても大切です。みんなで「内臓脂肪燃焼の3ステップ」を実践し、100歳まで若々しく生きる身体を手に入れましょう。

まずは、メタボ健診(特定健診)を受けて自分の体の状態を知りましょう。

メタボ該当された人は特定保健指導をご利用ください。専門家のサポートの元、あなたに合った方法で少しずつ内臓脂肪を減らしましょう!

健康推進課 (☎0848-24-1962)

## 長引くコロナ禍で ストレスや疲れがたまる人が増えています

コロナ禍で誰かと話す機会が減り、自分一人で悩みを抱えがちになってはいませんか?  
悩みを抱えきれなくなるのは、心が弱いからではありません。誰でも起こりうることなのです。  
悩みは、誰かに相談することで気持ちが軽くなったり、解決への糸口が見つかることもあります。  
我慢しなきゃ、頑張らなきゃと自分を追い込まず、早めに相談してみましょう。



### 自分に合った相談先に相談を...

#### 女性に関する相談

内容	相談機関	問い合わせ先	受付時間
女性相談員による相談 DV被害や家庭不和など 女性に関すること	尾道市社会福祉課	☎0848-38-9350	月~金 9:30~16:00 (祝日・年末年始は除く)
	尾道市因島福祉課	☎0845-26-6209	
「夫・妻のDV」「家族の不和」 「上司からのセクハラ」 「嫁姑の関係がうまくいかない」 等の相談	エソール広島	☎082-247-1120	月・火・木・金・土 10:00~16:00 (祝日・年末年始は除く)
10代~20代の女性のための LINE相談	NPO法人BOND プロジェクト		月・水・木・金・土 10:00~22:00 (受付21:30まで)
思いがけない妊娠に関する相談	にんしんSOS広島	☎0800-805-5151	月・水・金 13:00~21:00 (受付20:30まで) 火・木・土10:00~18:00 祝日・年末年始は除く

#### こころの健康相談

相談機関	問い合わせ先	受付時間
よりそいホットライン	☎0120-279-338	24時間
こころのライン相談@広島県		火・木・土・日 17:00~21:00
NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク	☎0120-061-338	月・木・金(24時間) 火・水・土・日(6:00~24:00)
エソール広島(LGBT相談「自分の性的 指向や性別の違和感」等)	☎082-207-3130	土 13:00~16:00(祝日・年末年始は除く)
尾道市総合福祉センター (健康推進課)	☎0848-24-1962	公認心理師・精神保健福祉士等によるこころの相談・ ひきこもり相談。要予約 (日程は「広報おのみち」13頁・市HPに掲載)
因島総合支所(健康推進課)	☎0845-22-0123	
御調保健福祉センター	☎0848-76-2235	

#### 生活でお困りの人

内容	相談機関	問い合わせ先	受付時間
仕事・生活・お金のこと等	くらしサポート センター尾道	☎0848-21-0322	月~金 9:00~16:00

■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。☎日時・期間 申込方法 申込先 場所 対象 内容 電話 料金 持ち物 締切