

2023 年度

# 赤心 活き粋 健康講座

6月24日(土)

## 『栄養と乳腺』

川越ブレストクリニック 院長 乳腺専門医  
日本臨床栄養代謝学会指導医

山田 博文 先生

乳腺外来 山田先生による  
乳腺のための  
栄養のお話です!



7月29日(土)

健康の3本柱は

『食事』『運動』『健康診断』

健康運動指導士

近藤 由加 先生

会場: 赤心堂総合健診クリニック

時間: 14:00~15:00(受付 13:30~)

参加費無料  
予約不要

5分  
で  
わかる

ワンポイント  
栄養講座

同時開催いたします♪



感染対策のご協力をお願い

- ◎来所時の体温確認
- ◎マスクの着用
- ◎アルコール等による手指消毒



ご協力  
をお願いします。



年間予定

2023年

10/28

医療法人至心会  
院長 金子貞男 先生

金子歯科医院  
金子哲也 先生

2024年

2/24

医療法人若葉会  
消化器内科 加藤 公敏 先生

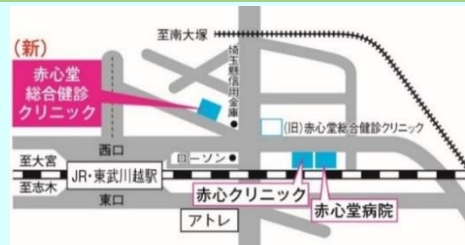
さいたま記念病院

◎急な中止や変更の可能性があります。  
ホームページ等で最新の情報をご確認ください。  
満員の場合、お断りする可能性があります。

問合せ先: 赤心堂総合健診クリニック

【HP用QRコード】

☎ 049-243-5550(代)



# 赤心 活き粋健康講座

4月

## すべての健康は腎臓から～KIDNEY HEALTH FOR ALL～

赤心堂総合健診クリニック

矢内 充 所長

2023年度の活き粋健康講座がスタートしました。今回は当クリニック矢内所長による「腎臓について」の講座でした。春の嵐が吹き荒れる日でしたが、26名の方にご参加いただきました。

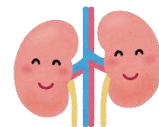
今回の講座のタイトルであります『すべての健康は腎臓から～KIDNEY HEALTH FOR ALL～』とは今年の世界腎臓デーのテーマでもあります。まさに、腎臓のことをよく知り、腎臓の声（検査結果や症状等）に耳を傾けていくことは、わたしたちの健康につながるのだということが今回の講演でよくわかりました。

CKDとは慢性腎臓病の略語でありながら、心臓病・高血圧・糖尿病の頭文字でもあります。生活習慣病があることで知らないうちに腎臓が悪くなっていることが多く、その3分の2以上が無症状で発見されています。そのため健康診断で日頃からチェックしておくことが大切です。

また、私たちの生活習慣と腎臓は密接にかかわっています。まずは、生活習慣病の予防、生活習慣病を悪化させないために、日頃から身体を動かすこと、バランスの良いお食事を心がけていくことも、腎臓を健康に保つためにとても大切なことではないでしょうか。

腎臓を健康に保つための食事のポイントは「塩分」「たんぱく質」「カリウム」となります。生活習慣病の方や腎機能の悪い方は、主治医や管理栄養士に相談の上、量に気をつけていくことが肝心です。

講演中は、腎臓クイズもあり、参加者の皆様の笑顔が見られ、和やかな会となりました。お客様から「矢内先生の講座はとてもわかりやすく、ためになった。」という嬉しいお声もいただきました。



ワンポイント栄養講座では、2023年度は発酵食品を使ったレシピを紹介していきます。初回は、腸内環境を整えるために、日持ちがよく毎日少しずつ食べられる「ピクルス」を紹介しました。

次回は、川越ブレストクリニック院長 山田博文先生による「栄養と乳腺」についての講座となります。今回、乳腺のことだけでなく、乳がんになりにくいお食事についてのお話も聞けるとのことです。楽しみですね。ぜひ、皆さまお誘い合わせの上、お越しください。次回も皆さまにお会いできますこと、スタッフ一同楽しみにしております。

