

すぐに役立つ暮らしの健康情報

こんにちわ

2025年 **3** 月号

【発行】 医療法人 社団永楽会
前田病院
 理事長・院長 前田 正博
 〒737-0051 広島県呉市中央2丁目6-20
 TEL. 0823 (25) 2600
<http://www.hospital-maeda.jp/>

- 診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科
血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科
- 診療時間 午前9時～12時30分 午後2時～6時
- 休診日 木曜、土曜の午後及び日曜・祝日



QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス
 入れ歯でもおいしく食べたい

メディカル・プロファイリング

狭心症

■人生100年時代の知恵

移住生活とは

■はつらつ健康ナビ

黄砂にご注意

■見逃さないで、この症状!

歩き始めに膝が痛む—早目の受診を

■あなたの知らない感染症の世界

ヒトメタニューモウイルス

やせ呼吸



来るように患者さんと話しあっております。

血圧、血糖値、コレステロール・中性脂肪値の

測定のために体重、BMIを確認しておりますが、

3疾患に共通して肥満の方が多くおられます。

BMIとは体重(kg)を身長(M)の2乗で

割ったもので肥満度の国際的な指標です。BMI

18・5<25・0未満が普通体重、18・5未満は

低体重、25・0以上<30・0未満は肥満(1度)、

30・0<35・0未満が2度、35・0<40・0未

満が3度、40・0以上が4度の肥満です。

減量するには食事と運動の見直しで、まずは

間食を控え、歩数を増やすことから勧めまして

おりますが、寒い時期はなかなか実行するのは

難しいようです。

口を横に開き、10秒位かけて息を鼻から吐き、

お腹がへこむまでしっかり吐きだす『いの口呼

吸』を5セット位行う、やせ呼吸はいつでもど

こでも簡単に出来、減量の効果がありますので

お勧めいたします。

令和七年三月

院長 医学博士 前田 正博