

# 水野医院通信

No.10 2026年1月1日発行

## 明けましておめでとうございます！！

年末年始はお出掛けや美味しい食事など楽しい時間を過ごしたでしょうか？ また体調は崩していませんか？ 本年も皆様にとって身体のことや生活のことその他なんでも気軽に相談していただける場所を目指していきたいと思ひます。2026年もスタッフ一同元気に笑顔で皆様をお待ちしています。どうぞよろしくお願い致します☆

### 保険証の取り扱いについて

2025年12月1日で健康保険証が廃止となったことをニュース等でお知りになった方も多いと思いますが、今年の3月まで暫定使用ができることになりました。

4月以降はマイナ保険証・保険資格確認書に完全に移行する予定です。どうぞご準備をお願いいたします。

### 電子処方箋が選べるようになりました

以前もお知らせしましたが、当院でも電子処方箋の発行が可能となりました。電子処方箋希望の方は受付窓口にてその旨をお申し付けください。診察後にお控えとして引き換え番号と処方内容の載った用紙をお渡しします(マイナンバーカード以外でご受診された方はこの用紙を薬局へお出しください)。

また、かかりつけの薬局が電子処方箋に対応しているかの確認をお願いします。

### コロナワクチン接種は3月までです

コロナワクチンの接種は3月で終了です。

接種をご検討中の方はゆとりをもってご予約下さい。



### お教室は毎月開催しています♪

体操教室・ハンドクラフト教室は毎月開催中です。他の参加される方との交流も楽しめます。皆さまのお申込みをお待ちしております♪

#### ハンドクラフト教室

11月はモールでクリスマスツリー作りに挑戦しました！色や飾りに個性が出てます♪



#### 体操教室

寒さに負けず、筋トレ・ストレッチ！みなさん、じんわりいい汗かいています！

### 診療時間についてのご案内

当院は発熱・感染症外来の時間を設けています。

37.5℃以上の発熱が4, 5日以内にあった方はこのお時間帯での診察となりますのでお電話でご予約ください。

また、発熱・感染症外来の時間でも一般診療(定期診察等)のご受診は可能ですが、予約の方優先のご案内となり、空間分離も難しいため一般診療の時間帯でのご来院をお勧めいたします。

#### 【 一般診療 】

午前: 9:00~11:00

午後: 15:30~16:30

#### 【 発熱・感染症外来 】

午前: 11:00~12:00

午後: 17:00~18:00





# 脂肪燃焼について



年末年始は食べたり飲んだりする機会が普段より多くなる時期です。楽しい時間を過ごすことはとても大切です。しかし年が明けて現実に戻った今、体が重いことに気が付いた方は多いのではないのでしょうか？今一度身も心も引き締めて、体調の良い 2026 年にしていきましょう！

まず体脂肪とは、エネルギーの蓄積・体温の保持・内臓の保護など人間が健康に生きていく上では重要な役割があります。しかし過剰になると健康に悪影響が及びます。

体脂肪は大きく分けて「皮下脂肪」「内臓脂肪」と呼ばれており、特に内臓脂肪は臓器（胃や腸など）の周りに蓄積する脂肪で身体活動のためのエネルギー不足になった時に素早くエネルギーとして変換されます。

## 増え過ぎた脂肪を減らすには…『脂肪を燃焼させる!!』

身体に蓄積された体脂肪は、空腹や運動などでエネルギーが枯渇して初めて使われます（消費されます）。この「エネルギーが枯渇した状態」というのは、食事などで摂取したエネルギーより消費エネルギーの方が上回る状態を指します。つまり、効果的に脂肪を燃焼させるには筋肉量を増やして基礎代謝量を上げて摂取するエネルギーを減らす（見直す）ことです。そのためには①運動をする②食事内容や量を見直す。そんなことは今まで散々聞いてきたと思います。では何をすれば良いのでしょうか？

### 『消費エネルギー』

- ・身体活動量(30%)：体を動かすことで消費するエネルギー
- ・基礎代謝量(60%)：生命を維持するために必要な最小限のエネルギー。体格によって異なり、筋肉が多いほど基礎代謝量は多くなる
- ・食事誘発性熱産生(10%)：咀嚼・消化・吸収など食行動に使われるエネルギー

### 【運動】

・**筋トレ(無酸素運動)**：直接的な脂肪燃焼ではないが筋肉を増やすことで基礎代謝量を上げることができます。

プランク・スクワット・プッシュアップ・クランチなど  
1 セット 10～15 回/1～3 セット/日



・**有酸素運動**：呼吸をしっかり行い酸素を身体に取り込んで行う運動。脂肪を燃焼するには酸素が必要です。運動をしても呼吸を意識して行いましょう。また脂肪をエネルギーとして消費されるには摂取したエネルギーが枯渇されてからです。(前述参照)一般的には運動開始から 20 分位から脂肪が燃焼されると言われています。

ウォーキング・ジョギング・ランニング・サイクリング・スイミング・動画サイトなどを活用してダンスなど



### 【食事】

・糖質や脂質の食べ過ぎを控える：糖質や脂質は大切な栄養素ではありますが過剰になると体脂肪になり体に蓄積します。洋菓子・菓子パン・清涼飲料水・揚げ物・脂身など注意して蒸し料理や煮物料理などを取り入れてみましょう。

・極端な食事制限をしない：栄養バランスが偏り、筋肉量も減少・疲れやすいなど健康を損ないます。またリバウンドをする可能性もあるので注意しましょう。

### 【その他】

・良い睡眠を心掛ける：寝不足は食欲を抑えるホルモン「レプチン」を減らし、食欲増進させる「グレリン」を増やします。

・体を冷やさないようにする：体を温めることは基礎代謝 UP につながります。お風呂で湯船に浸かったり、生姜など体を温める食品をとるようにしたり、逆に冷たい物より常温を選ぶようにしましょう。



最近の研究では運動は続けて 20 分以上ではなく 1 日合計 20 分以上で脂肪燃焼効果があるということが分かってきました。例えば 10 分を 2 回、5 分を 4 回でも OK。しかし細切れ運動の間に食事などをしてしまうと摂取した糖質からまた消費されるので振出しに戻ってしまうので注意が必要です。

それを踏まえて、忙しい人は「ながら運動」もおすすめです。洗濯物干す時にスクワットをして取る、掃除機かけながらふくらはぎを伸ばす、歯磨きしながらかかと上げやスクワット、デスクワークしながらかかとの上げ下げ等



ここに書いたものを全てやらなくても OK です。何か 1 つでも生活に取り込めるものがあればやってみてください。すぐには結果が出なくても何か変わるはずですよ。継続は力なり！です。もし 1 人では無理！という方は当院で月 1 回ストレッチ教室を開催しているので是非ご参加くださいね。