vol. 109　2026年6月6日発行

榎の木だより
（えん）

萬年内科
MANNEN MEDICINE
院長　萬年　孝太郎

【院長あいさつ】

今年も早速猛暑の予感ですね。5月は倦怠感（だるい）の訴えが多かったようにも感じます。暑さによる自律神経障害と思われますが、自律神経を整えるポイントは“メリハリのある生活”です。しっかり動いて朝を流し、休息も十分に取りましょう。6月は2年に1度の診療報酬改定の月です（薬価改正は毎年4月）。先月まで同じ診療でも窓口負担が異なることもあります。また6月というと各種“けんしん”が始まりました。当院では地域の健康水準向上をモットーに今年はより一層力を注いで参ります。当院オリジナル“のぼり”の感想もお聞かせください。

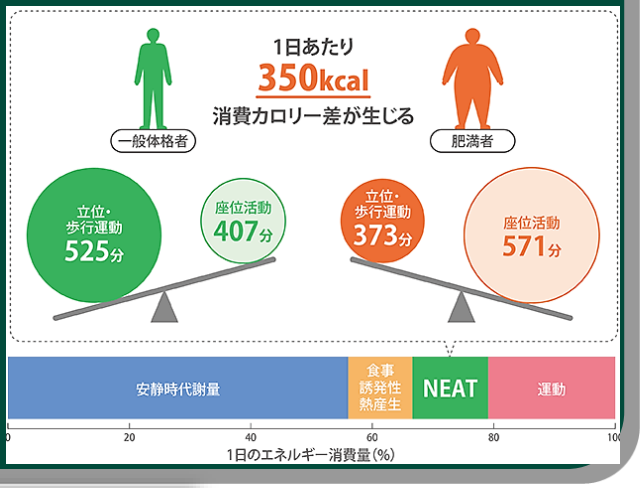
【今月のおはなし】

＊今回は、「NEAT（ニート）」

日頃より生活習慣病管理の一環として、“一に運動、二に食事”をモットーに指導してきましたが、なかなか習慣に導くことが難しいとの声も少なくはありません。今回はNEAT（ニート）についておはなししたいと思います。ニートとは非運動性活動熱産生のことで運動以外の身体活動で消費されるエネルギーのことをさします。個人で異なりますが1日消費カロリーの15~30%を占めるとも言われており、定期的な運動ができないご高齢の方でもできることでカロリー消費を導くことが可能です。具体的にはどのようなことを行えばよいのでしょうか？

具体的には、座る時間を減らし日常生活での立位や歩行、こまめな動作を意識的に増やすことが最も効果的です。特別な運動器具は不要で、小さな習慣の積み重ねが代謝アップにつながります。

現に肥満者と非肥満者を比較した場合、右図に示したように、1日の坐位の時間に3時間弱の違いがあり、これは350kcalほどの差につながるとも言われています。朝から運動したのであとはゆっくり過ごす、ではなくこまめな運動を心がけましょう。寝たきり防止には“30分以上座り続けない”、日中、こまめにトイレに行くのもいい運動です。これからの熱中症対策にも、日中はこまめな水分補給もおすすめします。



【当院からのお知らせ】

・胃カメラ・大腸カメラ・各種超音波検査は、午前外来終了後（12時～）施行しております
・6月より各種けんしんも随時予約受けつけております
・待ち時間・感染症対策として、“診療予約”にご協力お願いします。ネット予約も可能です
・当院の情報をいち早くお届けするために、SNSやホームページの登録・確認をお願いします

〒830-0212
福岡県久留米市
城島町江上上184
☎ 0942-62-4161

	月	火	水	木	金	土
午前 8：30～12：00	○	○	○	○	○	○
午後 15：00～18：00	○	○		○	○	

ホームページ