

地域に親しまれ信頼される医療をめざして

日立病院だより

URL : <http://www.hitachi.co.jp/hospital/kasado/>

## 特定健診・特定保健指導のお知らせ

～ メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の

早期発見！！予防と改善 ～

2008年4月から特定健診・特定保健指導制度、いわゆる「**メタボ健診**」が始まりました。それに伴い当院では、**保健指導室**が誕生しました。

今や40歳以上の男性の2人に1人、女性の4人に1人がメタボリック症候群(内臓脂肪症候群)といわれています。メタボリック症候群とは内臓脂肪が蓄積して高血圧、脂質異常、高血糖などになることで、動脈硬化が進行しやすく心筋梗塞、脳卒中などを発症することがあります。そこでこの新制度の目的はメタボリック症候群を早く見つけて、生活習慣を改善することにより動脈硬化の進展を予防しようというものです。



つまり、この健診制度は、医療のお世話になる前に、健康管理に気を配り、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームを予防・改善しようという新しい試みですね。

具体的には40歳から74歳の人を対象に年一回健診(問診、身長、体重、腹囲、血圧測定、血液検査)を行います。特に**腹囲が重要視**されており、男性で85cm以上、女性で90cm以上が内臓肥満と判定されます。これと血圧、血糖値、血清脂質値、喫煙歴などからメタボリック症候群のリスクを評価して受診者を階層化し、その程度に応じた保健指導を行います。日立病院では、保健師・管理栄養士が、きめ細かな指導・専門的な支援をさせていただきます。

保健指導は食事や運動などの生活習慣の改善を目指すもので、**動機付け支援**と**積極的支援**の2種類があります。前者はリスクの比較的軽い人が対象で、最初に1回面接を受けて半年後に生活習慣が改善されたかどうか評価を受けます。後者はよりリスクの高い人が対象で、最初の面接に加えてその後3か月から半年にわたって電話・メール等により継続的な指導をするというものです。

いつまでも健康であるためには、予防が何より大切です。新しい健診・保健指導をみなさまの健康づくりにお役立てください。

当院保健指導室での、特定保健指導は、**事前予約が必要**です。ご希望の方はお電話にてお申し込み下さい。なお、加入されている健康保険の種類により、自己負担金額が一部異なりますので、詳細はお申し込み時にご確認下さい。



<保健指導の様子>

### 「やまぐち糖尿病療養指導士」の紹介

糖尿病療養指導士とは、糖尿病とその療養指導全般に関する正しい知識を有し、医師の指導の下で患者に熟練した療養指導を行うことができる医療従事者に対し与えられるものです。当院には**現在4名の認定取得者**がおります。今年から特定健診・保健指導も開始され生活習慣病や生活習慣の改善などに関心が高まるなかで、資格を生かしたチーム医療で適切な支援を行っていきたいと思います。

<認定取得者>

上村 早苗 (臨床検査技師)

石田 里美 (管理栄養士)

内富 香織 (臨床検査技師)

富田 芳人 (薬剤師)

今年度も数名が取得予定です。

# イベントのお知らせ

## 『日立病院秋の健康フェア』

講座・健康チェック・展示コーナー

※講座内容等の詳細は別途、院内でのポスター掲示にてお知らせいたします。

～2008年のテーマ～

あなたにも出来ますストレスのない

生活が若返りの秘訣

日時：10月28日(火) 10時～

場所：日立病院1階待合室 等

## 歯科診療デジタル画像ネットワークシステムを導入します。

～患者様が目で見て歯の状態と治療方法を理解できます～

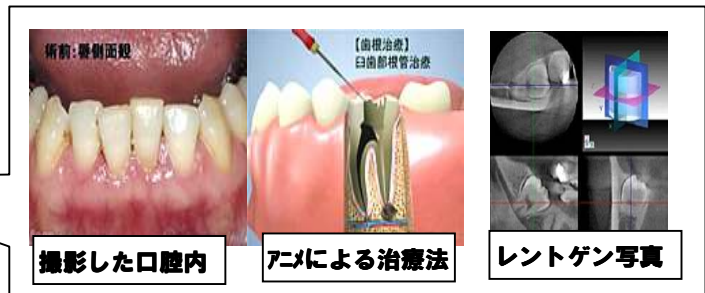
10月より歯科では歯科診療デジタル画像ネットワークシステムを導入します。

このシステムは患者様が診療台に座ったまま、(1)レントゲンの写真や口腔内カメラの画像で歯の状態を見ることが出来ます。(2)多くのアニメーションや臨床写真により、治療の方法を分かりやすく理解出来ます。(3)患者様の歯の状態や治療の履歴管理が可能です。

今までよりも更に一歩進んだ診療が提供できるよう歯科外来スタッフ一同努めてまいります。



エントに座った状態で確認できる



撮影した口腔内

アニメによる治療法

レントゲン写真

## ホルター心電図(記録機)を更新しました

～不整脈のある方はご相談ください～

24時間心電図を記録し続けるホルター心電図をデジタル記録器(フクダFM-180)に更新しました。小型で軽量(78g)なうえ防水にすぐれ、測定中でも入浴が可能になりました。



汗のかいた体を洗い流したり、以前より快適に検査を受けることが出来ます。検診で不整脈を指摘されたことのある方は、一度、内科にてご相談ください。

## 日立病院走らへん会

～周南24時間リレーマラソンに

出場します!!～

9月27日(土)正午スタート

周南緑地公園(1周1.6km)を24時間チームで“たすき”をつなぎ、周回数で競います

一口メモ ～日立病院走らへん会について～

H16年1月に下松一周駅伝に出場しようと結成されました。以後、今日に至るまで仲間で力を合わせ、また、たくさんの人の応援を受けて走ってきました。トレードマークは黄色の袖がついたオリジナルTシャツです。



応援よろしくお願ひします

## Information

- ①国民健康保険に加入者の特定健康診査は **10月末まで** となっております。お急ぎください。
- ②10月は『**ピンクリボン月間**』です。ピンクリボンは乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。