

ちよっこしい話

木島病院報

特定健診、特定保健指導が始まります。

Vol. 53

平成20年5月2日発行
発行:木島病院編集委員会

◆メタボリックシンドローム

成人病から生活習慣病、そして今や「メタボリックシンドローム」という言葉が世の中を騒がせています。メタボリックシンドロームの日本語訳は「内臓脂肪症候群」で生活習慣病(がん、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病など)の発症原因とされています。

これらの生活習慣病は我が国の死因の6割、国民医療費の3分の1を占めており、国民の健康増進と医療費抑制の観点からメタボリックシンドローム対策は最重要課題なのです。

◆特定健診、特定保健指導の誕生

そこで国では内臓脂肪型肥満に着目した新しいタイプの健康診断を実施することとしました。それが特定健康診査(特定健診)です。さらに特定健診の結果から「健康の保持に努める必要のある者」を対象に「特定保険指導」を実施することとしたのです。

◆特定健診、特定保健指導の実施1

国が特定健診、特定保健指導の実施主体として、医療保険者に「義務化」したのが本制度の特徴です。医療保険者は自ら特定健診・特定保健指導を行ってもいいし、医療機関や健診センターなどの実施機関に委託することも可能です。現実的には「実施委託」がほとんどであろうと思われます。

◆特定健診、特定保健指導の実施2

対象者:40歳から74歳の保険に加入している人 つまりこの年齢のほとんどの国民(ただし企業が従業員にたいして実施する企業健診の受診者は特定健診を受診したものとみなされる)

■ 必須項目

- * 質問表 * 身体計測(身長・体重・BMI・腹囲) * 血圧測定
- * 血液検査(脂質検査・血糖検査・肝機能検査) * 尿検査(尿糖尿蛋白)

■ 詳細項目(必要に応じて実施)

- * 心電図検査 * 貧血検査 * 眼底検査

CTスキャンの結果(例)



<凡例>

- :皮下脂肪 ■:内臓脂肪
- :腸管ガス ■:筋肉・脊髄等

測定結果

| | | | |
|----------|----------------------|----------|------|
| 内臓脂肪面積 | 134.9cm ² | 皮下/全体脂肪比 | 0.43 |
| 皮下脂肪面積 | 103.7cm ² | 内臓/皮下脂肪比 | 1.30 |
| ウエスト周囲径 | 92.0cm | 体格指数BMI | 25.8 |
| 内臓/全体脂肪比 | 0.57 | | |

診断結果

[内臓脂肪] 軽度の内臓脂肪型肥満
ウエスト周囲径 92.0cm (BMIが25以上で、男性85.0cm以上、女性90.0cm以上は「上半身肥満」の疑い)
内臓脂肪面積 134.9cm² (男女とも100.0cm²以上で「内臓脂肪型肥満」の疑い)
[体格指数BMI] 肥満
理想体重 61.4kg (現在の体重は、10.6kg超過です)

[参考]

BMI=体重kg/(身長m)²
~18.4 やせ
18.5~24.9 普通
25.0~29.9 肥満
30.0~ 高度肥満

◆特定健診、特定保健指導の実施3

<保健指導の対象となる人>

特定健診の結果、腹囲が85cm以上(男性)・90cm以上(女性)の者、または腹囲が85cm未満(男性)・90cm未満(女性)の者でBMIが25以上の者のうち、血糖(空腹時血糖が100mg/dl以上、HbA1cが5.2%以上)・脂質(中性脂肪150mg/dl以上、HDLコレステロール40mg/dl以下)・血圧(収縮期130mmHg、拡張期85mmHg以上)に該当する人が対象となります。(すでに治療中で服薬しているものは除く)

<保健指導対象者の階層>

保健指導の対象となった人を階層別(情報提供レベル、動機づけ支援レベル、積極的支援レベル)に振り分けてそれぞれに保健指導を実施します。

指導の方法は、厚生労働省が定める方法により、医師、保健師、栄養管理士又は、食生活改善指導若しくは運動指導にかなする専門的知識及び技術を有すると認められる者が生活習慣の改善のための取り組みに関わる支援を行います。(厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施にむけた手引き」より抜粋)

特定健診の内容はざっとこんなところですがまだ馴染みがないので分かりにくい気がしますね。でも実際は従来の企業健診(職場健診)やすこやか検診と内容はほとんど同じです。受診券がお手元に届いたら遠慮なく当院に問い合わせてください。当院でも特定健診、特定保健指導を行う予定です。また内臓脂肪が一目でわかるCTスキャン(カラー)も導入しましたので気になる方は是非受診してくださいね。

内科医師 竹内 洋子先生

ちよっこしい話

麻酔科紹介

手術件数の増加に伴い、平成20年3月より常勤の医師として木島病院で勤務させていただいています。手術を受ける際には、術前に麻酔科外来または、病棟のお部屋で術前の診察をさせていただきます。術前の診察って何だろうと、疑問を持たれる方も多い様ですので、簡単に説明させていただきます。

術前の診察は大きく以下の4つを目的として行います。1つ目として、麻酔法を決定したり、麻酔の最中に気を付ける事を把握する為に、患者様のこれまでに患ったことのある病気について、また以前に手術をされたことのある場合には、その時に麻酔を受けてどうだったか、現在治療されている病気がある場合には、症状や治療内容等を伺います。

2つ目として、少しでも不安を取り除いていただく為に、どの様にして麻酔をかけるかを簡単に説明させていただきます。

3つ目として、麻酔をかけるうえで必要になる点について、身体的な診察をさせていただきます。

4つ目として、麻酔を受けるうえで守っていただきたい注意点について説明させていただきます。

以上の4つの事をさせていただき、より安全な麻酔を行っていきたくと思いますので、どうか御協力をお願いします。手術や麻酔には、大きな不安や抵抗を感じる方も多くと思います。話を聞く事でその不安が少しでも解消できればと考えておりますので、質問や要望のある方は術前診察の際に遠慮なくお話し下さい。

麻酔科医師 唐澤 紀幸

新人職員歓迎会

平成20年4月12日(土)木島病院 新人職員歓迎会を行いました。

当院の新人職員歓迎会では3年前より職員研修を同日行っており、今年は金沢大学大学院自然科学研究科 物理工学専攻 教授 大谷吉生先生をお招きして、「煙・ナノテク・ノーベル賞」の講演をしていただきました。



お花見ツアー

きじま在宅介護センター通所リハビリでは、毎年恒例のお花見ツアーを今年も行ないました。

今年は晴天も続き風が強い日も少なかったため、かなり長い期間桜の見頃が続きました。天神橋より卯辰山を目指す桜坂、途中の花街道を上行し、まるで桜のトンネルのような絶景に利用者の皆様も「すごい」「きれい」の連発で、しばし夢の中の世界を楽しみました。「来年もまたこの桜を見るために頑張ろう」という方もいらっやって各々桜見物を楽しみました。卯辰山の四百年の森では何十本もの桜が咲き乱れ、見ごたえ十分でした。

来年は皆さんも是非四百年の森に行ってみてはいかがでしょうか。穴場ですよ!!

通所リハビリ 長田 亜希



地域交流会からのお知らせ

平成20年2月23日(土)午後2時より第4回地域交流会を開催し、悪天候にもかかわらず、40名以上の方が参加してくださいました。

内容は歯科・斎木先生による講演「口と体のかかわりについて」と、歯科衛生士のみなさんによる「^{けんこう}健口体操」でした。それによって、改めて口腔ケアの重要性(場合によっては生命も脅かす)を認識させられましたと、参加者の多くの方より声をいただきました。

又、アトラクションでは通所リハビリの利用者さんによるハーモニカの演奏の上手さと、年齢を聞いて(80歳代)二度驚き、とても楽しい時間を過ごすことができました。

次回は5月に開催を予定していますので、お気軽に足を運んでください。

地域交流委員会 中西 稔



職員リレー紹介

看護師 まつだ 松田 じゅんこ 淳子さん

外来看護師の松田です。今年の2月に我が家にかわいい家族が増えたので紹介します。

『こんにちは!ボクはチワワの「ウルル」と言います。うるうるの目をしている為、「ウルル」というへんな名前をつけられてしまいました。元気すぎるボクは、部屋中駆け回りやんちゃばかりしています。植木の土をいじって床を汚して怒られたり、気が向いたらそのへんにおしっこをして叱られたり…でも最近はちゃんとおうちに入っておしっことうんちが出来るようになりました。えっへん♡えらいでしょう?? ごほうびにはママからおやつをもらいます(もちろんドッグフードだよ)。時々おうちに入っておしっこしたふりをして騙そうと思うのですが、バレてしまいます。もう松田家にやってきて2ヶ月。そろそろ散歩に連れてって欲しくないかなあ~と思っています。』

3回のご飯ときゅうりが大好きなウルルです。食べる事が大好きでお陰ですい分大きくなりました。太りすぎに注意!!!

初めての“犬育て”は大変だけどその分心を癒してくれるので家族の絆もますます深まっています。近くに来られたら松田家にどうぞお寄り下さい。しっぽを振って待ってま〜す。



次回は、看護補助者の横亭 よこてい 洋美 ひろみ さんです。

竹内院長メタボ解消に挑戦!!



腹八分目の
食事制限効果あり!
この調子で頑張ります



編集後記

- 桜の季節が過ぎ、新緑の季節がやってまいりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。
- お花見には、行かれましたか? 城址公園の夜桜を見に行きましたが、昼間とは違い、暗い闇の中に桜がキラキラ光って見えてとても綺麗でした。夜は、まだ少し肌寒いので、お体お気を付け下さい。
- 次回「ちょっこし54号」もお楽しみに☆

広報委員一同

木島病院

TEL (076) 237-9200

FAX (076) 237-9202

きじま在宅介護センター

TEL (076) 237-7111

FAX (076) 237-1199

健康増進施設

スポーツリハビリ きじま

TEL (076) 237-9200

FAX (076) 237-9202

〒920-0011 金沢市松寺町子41番地1 病院ホームページアドレス <http://www.kijima-hp.or.jp/>