



vol.14

◆地域の皆様と所沢ロイヤル病院を結ぶ広報誌

はなみずき

発行 所沢ロイヤル病院 広報委員会 はなみずき編集部
〒359-1152 埼玉県所沢市北野三丁目1番地11
医療法人啓仁会 所沢ロイヤル病院
TEL: 04 (2949) 3385 FAX: 04 (2949) 7872
ホームページアドレス <http://www.tl-wam.or.jp>



平成20年9月1日発行

〈病院理念〉 私たちは安全で良質な医療、心のこもった看護・介護、地域社会との連携を目指します。



夏まつりが開催されました!



まだまだ残暑厳しい日々が続いておりますが、朝夕に鳴く^{ひぐし}蝸の声は終わる夏を惜しんでいるかのように聴こえます。

さて、去る7月26日(土)午後6時から恒例の夏まつりが催されました。当日はどんよりと重く曇った空に開催も危うく思われましたが、何とか最後まで天気も崩れずに無事終わることができました。

会場には職員たちによる手作りの夜店が軒を連ね、ヨーヨー釣りや金魚すくい、輪投げ、綿菓子に焼きそばなど、訪れる人の目を楽しませていました。



今年の健診どうなってるの？

特定健診 って何？

皆さんは、2008年から始まった新しい健診「特定健診」をご存知でしょうか？

この特定健診は別名「メタボ健診」と呼ばれています。

メタボとはメタボリックシンドロームのことで、最近ではよく耳にする言葉となりました。ではメタボとはどのような病態なのでしょう。それは内臓脂肪の蓄積のため、糖尿病・高血圧・高脂血症といった動脈硬化の危険因子を併せ持つ状態をいいます。

肥満や動脈硬化を放っておくと、脳血管疾患や心筋梗塞を引き起こしますが、生活習慣病の中でもこれらは突然死に結びつくこともあります。

今回はこれまでの基本健診から大きく変わった「メタボ健診」について説明してみたいと思います。

項目は一覧(資料1)のとおりとなっており、基本健診から胸部レントゲン・心電図・貧血・尿酸の項目が削除されています。これは検診の目的が、メタボリックシンドローム該当者及び予備軍に対して生活指導を行い、生活習慣病の発症を予防するということだからです。また、生活習慣病にかかる医療費は全体の約1/3にあたる10.5兆円を占めているのが現実で、この健診を行なうことで医療費の削減を図ることも目的のひとつとされています。検診の対象者は、40～74歳までの健康保険に加入しているすべての方になります。



75歳以上の方の健診は市が実施することになっていますが詳しい内容については検討中で、時期は9月ごろからを予定しているようです。

健診後は、これまでは異常が認められたらすぐに投薬や治療に入るのが通常でしたが、今回は保健指導が中心になります。指導の対象者はメタボの判定基準(資料2)により総合判定され積極的支援・動機付け支援に分類されます。指導内容は対象者に自身の健康状態を自覚してもらい、生活習慣の改善を図ることが出来るよう、医師、保健師、管理栄養士らが様々な働きかけやアドバイスをを行います。(ただし、すでに高血圧などの治療中の方等は保健指導の対象から除かれます。)皆さんも特定健診・保険指導を積極的に利用しバランスのとれた食生活、適度な運動習慣を身に付けましょう。



それではここで、特定健診の受診方法を紹介させていただきます。



1. 加入している国民健康保険または社会保険事務所などから受診券が届きましたら、受診可能な医療機関を確認し、電話で問い合わせしてみましょう。
2. 受診券と被保険者証を持参して受診します。(当院での実施時間は月～金曜の9時から11時半です。)注意事項として、健診前10時間以上の飲食物(水・お茶以外)を摂取しないことが大切です。
3. 問診票の記入をします。
4. 検査(検尿・採血)。身体計測。問診・診察を行います。
5. 結果は郵送します。ただし国民健康保険にご加入の方は結果説明を外来にて行います。郵送は出来ませんので一週間以降に再来していただくこととなります。
6. 二ヵ月後くらいに各保険者(国民健康保険・社会保険など)からの判定結果が届きます。指導の対象となった方には利用券が届きます。
7. 保健指導実施機関を確認し電話で問い合わせで見ましょう。(当院では予約が必要となります。)
8. 指導の実施期間は6ヶ月となっております。

資料1 メタボ健診項目

- | | |
|----------|---|
| ① 問診 | 既往履歴・服薬歴・自覚症状・喫煙、
飲酒の習慣など |
| ② 肥満チェック | 身長・体重・BMI・腹囲 |
| ③ 血圧チェック | |
| ④ 血液チェック | 肝機能 (GOT・GPT・γ-GTP)
脂質 (中性脂肪・HDL、LDLコレステロール)
糖質 |
| ⑤ 尿検査 | 尿糖・尿蛋白 |
| ⑥ 必要時 | 心電図・貧血検査など |



上段左より、杉山看護師、佐々木管理栄養士、弓削田看護師
下段左より、金子看護師、深山医師

資料2 メタボの判定基準

※下記、脂質・血圧・血糖に関する健診数値が2つ以上該当すると
(服薬中の方などは検査値に関わらず該当。)

腹 囲	男性 85cm 以上	+	脂質	中性脂肪	150mg/dl 以上	=	メタボリック シンドローム
	女性 90cm 以上			HDLコレステロール	40mg/dl 未満		
			血圧	最高血圧	130mmHg 以上		メタボリック シンドローム
				最低血圧	85mmHg 以上		
			血糖	空腹時血糖	110mg/dl 以上		メタボリック シンドローム



歳時記 はなみずき

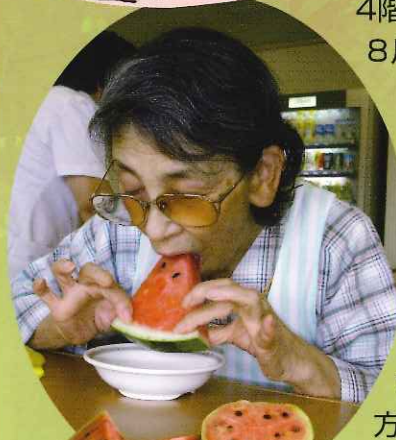


スイカができました!!

4階屋上で育てた小玉スイカを4個収穫、
8月7日にみんなでいただきました!!

花が咲き、小さな実をつけた日から「大きくなるかなー?いつ食べられるかなー?」と心配や期待をされながら、実を間引いたほうがいいなどで指導をいただいたり、時には土が乾いているのを見るに見かねて水をかけてくださったり・・・本当にたくさんの方に見守られながらこんなに大きくなりました。「赤くなったら一緒に食べましょうね!」と約束をした患者様も多く、スイカを前にして満面の笑顔でいっぱいでした。

写真は別に用意した大きなスイカを見事な包丁捌きで切り分けていただいているところです。「夏はやっぱりスイカだよ!!」とみんなでかぶりつきました。こんなにたくさんの方の笑顔が見られるなんてスイカの力ってすごいなー!!!と改めて感じた日でした。



みるしる るいやるん

所沢ロイヤル病院のある
埼玉県所沢市には
プロ野球チームがあります。

皆さまもご存知だと思いますが「埼玉西武ライオンズ」です。西武ライオンズの本拠地である西武ドームは、所沢ロイヤル病院のほど近く、所沢市上山口にあります。

当初建設されたライオンズ球場は屋外にあったため雨天中止になることも多く、シーズン後半からの試合スケジュールが厳しくなることが多くありました。

そこで新たにドーム球場を設けようという計画が持ち上がりました。それは本拠地を所沢から都心であるお台場に移転してドーム球場を建てるというものでした。

しかしこの計画は多額の費用の捻出はさることながら地元住民の猛反発やグループ企業である西武鉄道から「電車の利用客が減ってしまう」という意見が出たため、中止された経緯があるそうです。

もしも西武ライオンズがお台場に移って

しまっていたら、何だか所沢らしくないですよ。

あの有名なフジテレビだってお台場には建ってなかったかもしれません。

西武ライオンズは今年、福岡から埼玉に本拠地を移して三十周年を迎えました。

去年は二十六年ぶりにパリーグBクラス5位に終わり、裏金問題やネーミングライツ企業の不祥事などファンの私としては辛い一年間でしたが、今年からは球団名に「埼玉」を新たに冠し、地域に密着した、ファンに愛される強いチーム作りを目指すそうで期待大です。

八月十二日現在ライオンズはパリーグ首位にいます。

ペナントレースもいよいよ大詰め。

今年で四年目になる上位三チームによるクライマックスシリーズもあり、まだまだ緊張感のある試合から目が離せません。



お知らせ

敬老会

日程:9月11日(木) 14時~
場所:リハビリ室



元気茶屋

日程:9月24日(水) 13時30分~
場所:4階職員食堂

メニュー
お茶、コーヒー、
ふわふわワインゼリー
狭山茶入りおから蒸しパン



元気茶屋

日程:10月29日(水)
場所:4階職員食堂



秋のコンサート

日程
10月22日(水)



編集後記

今年も例年以上に暑い夏でしたね。
気温も暑い中、北京オリンピックで熱い応援をされた方も多かったことと思います。

ネットカフェ難民などと若者の報道がされている一方で、力の限りを尽くして頑張る若者もいることに少し安堵したのは私だけでしょうか？
超高齢化社会支える力強い若者に、日本の将来を期待したいですね！

ところで私個人的にはあんなアスリートを育てられる親になってみたい！なんて思っていました。

(3F 吉村)

