

ふれあい

(題字 室原亥十二)

ミニリニューアルしました!!

『ふれあい』もおかげさまで発行開始より50号代になりました。これを機に、より皆様に読んでいただきやすい『ふれあい』になるよう、内容・スタイルをリニューアルしました。これからもたくさんの方々に読んでいただけるような『ふれあい』を目指します。今後もよろしくお願いいたします。

室原デイサービス活動風景



おひな様作り

室原内科・小児科

〒862-0949 熊本市国府 1-11-9
Tel 096-364-3080 Fax 096-366-4668

菊南病院

〒861-5513 熊本市鶴羽田町 685
Tel 096-344-1711 Fax 096-344-1726

利用者に「健康」・「希望」・「やすらぎ」を、
その家族に「安心」を提供することにより社会に寄与し、
職員は「生きがい」と「誇り」を持ちます。

特定健診・特定保健指導が始まりました！！

「特定健診、保健指導っていったいなに？」「これまでの健康診断とどう違うの？」という方も多いのでは？

特定健診・特定保健指導とは、平成20年4月から実施が義務づけられ、40歳以上から74歳までの人を対象とした健診です。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の早期発見、予防や改善、ひいては医療費削減を目的としています。

①どんな健診？

特定健診項目

【必須項目】

- 質問表（服薬歴、喫煙歴等）
- 身体測定（身長、体重、BMI、腹囲）
- 理学的検査（身体診察）
- 血圧測定
- 血液検査
 - ・脂質検査（中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール）
 - ・血糖検査（空腹時血糖またはHbA1c）
 - ・肝機能検査（GOT、GPT、 γ -GTP）
 - ・検尿（尿糖、尿蛋白）



特定健診は主に、保健指導を必要とする人を選び出すための健診です。健診には、内臓脂肪のたまり具合をみるために、**腹囲**が追加されました

【詳細な健診項目】

（一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施）

- 心電図
- 眼底検査
- 貧血検査（赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値）



特定保健指導の対象者は、内臓脂肪症候群になる可能性の高い順に、

①積極的支援と②動機付け支援が選び出され、それぞれに該当した人に対してのみ実施されます。

特定健診の結果から、特定保健指導の対象者を選び出します。

情報提供

生活習慣を見直すきっかけとなるよう、情報の提供をします。

動機付け支援

肥満、高血圧、高脂血症、高血糖などに異常が出はじめた段階。

<原則、一回の支援>

積極的支援

肥満、高血圧、高脂血症、高血糖などの異常が重なりだした段階。

<3ヶ月以上の継続的な支援>

対象者に自身の健康状態を把握してもらい、生活習慣病の改善を図ることができるよう、医師、保健師、管理栄養士らがさまざまなアドバイスを行います。

② 75歳以上の人へ

● 健康診査を行います ●

年に一度、お住まいの市町村で健康診査を受けることができます。その際の自己負担は800円となり、受診の際、健診機関に支払います。(ただし、高血圧など生活習慣病で治療中の場合は、同様の検査となりますので、健康診査を受ける必要はありません。)



国では、生活習慣病とその予備群を平成27年度までに25%減らすことを目標としています。「時間がない」「面倒だ」と先延ばしせず、自分の健康を守るため1年に1回は健診を受けましょう。また、ふだんの生活の中で、できることから生活習慣の改善をしていくことが大切です。※健診制度の詳細については、加入されている健康保険組合などの医療保険者、または事業主等にお尋ねください。

できることから始めよう！



「食生活改善十か条」

食物繊維を摂ると満腹感が得られます。野菜は1日に350g以上(緑黄色野菜を120g以上、淡色野菜を130g以上)を目標に摂りましょう。

ビタミンB₁を多く含み、食物繊維も豊富です。

動物性脂肪は高エネルギーで、内臓脂肪を溜める原因になります。

豆類は食物繊維が豊富で、良質の蛋白質です。

1日8~10g(血圧が高い人は6g未満)を目標に。

一汁二菜で野菜の多いメニューを選びましょう。

① 食事は1日3食、時間を決めて。

食事の回数を減らすと肥満につながります。特に朝食はきちんと摂りましょう。

② 野菜、きのこ、海藻などの低カロリーの副菜を先に食べる。

③ よくかんでゆっくり食べる。

よくかむと消化も助け、満腹感も得られます。

④ 主食は白米より玄米などを。

⑤ 脂質の多い肉類はさけ、赤身の肉を選ぶ。



⑥ 魚、特に青身の魚を中心に。

魚に含まれるEPA、DHAなどの必須脂肪酸はコレステロールを下げる働きがあります。

⑦ 大豆・大豆製品を上手に摂る。

⑧ 塩分を控え、薄味に慣れる。

⑨ 甘い物を取りすぎない。

ジュースや菓子類の糖質は肥満の原因になります。

⑩ 外食では単品のものより定食や幕の内弁当を

◎外来担当医のお知らせ◎

菊南病院

	月	火	水	木	金	土
午前	室原	赤星	室原	室原	室原	室原
	古庄	加古	古庄	加古	加古	赤星
	前田	前田	前田	寺田	前田	前田
午後	室原(予約)	—	室原(予約)	—	室原(予約)	居残り 当番医
	加古	中島	大脇	中島	古庄	
	—	—	守屋(隔週)	—	赤星	

- 診察日・時間：月～土曜日 午前9時～午後5時
- 休診日・時間：日曜・祝祭日・年末年始等 但し、急患の場合は24時間受付いたします。
- 整形外科(前田医師)・脳神経外科(守屋医師)

室原内科・小児科

	月	火	水	木	金	土
午前	室原亥十二	室原亥十二	室原亥十二 高血圧外来 (Dr.梅田)	室原亥十二	室原亥十二 毎月第二・第四金曜日 腹部エコー検査	室原亥十二 糖尿病外来 (Dr.後藤)
午後	室原亥十二	室原亥十二	室原亥十二 喘息外来 (Dr.藤井)	室原亥十二 心臓外来 (Dr.室原良治)	室原亥十二	室原亥十二 心臓外来 (Dr.室原良治)

- 診察日・時間：月～土曜日 午前8:30～午後6:30
- 休診日・時間：日曜・祝祭日・年末年始等
- 《その他の教室》毎月第二火曜日 午後2時より「生きがい塾」
毎週木曜日・午前 「ハツラツ健康運動教室」
毎週土曜日・午後 「気功教室」中国医療気功整体師 池田知良先生

熊本市北5地域包括支援センター北斗より 家族介護者教室のお知らせ

*この介護者教室は熊本市より委託を受け開催しております。

- 日 時：平成20年5月22日(木) 午前10時～12時
- **第1部** 見直そう！自己流 薬の使い方 あなたは大丈夫？
『くすりの基礎知識』講師：白倉 久美子(菊南病院 薬剤師)
- **第2部** 体を動かして心も体もリフレッシュ！
『健康体操』講師：中嶋 朋子(菊南病院 健康運動指導士)



- 場 所：北部公民館 大会議室
(北部支所2階)
 - 対象者：興味のある方ならどなたでも。
お気軽にご参加下さい！
 - 参加費：無料
- ※動きやすい服装でお越し下さい

お問い合わせ先

お申し込みの必要はありません
熊本市北5地域包括支援センター北斗
TEL：344-0707

青々とした若葉が目にしみる季節となりました。「ふれあい」もおかげ様で52号を迎えました。このあたりでリニューアルして、更に皆様に親しんでいただく様、内容も一新してみました。私も人間ドッグに入り、健康の大切さを痛感しております。「食生活改善10カ条」を実行。生活習慣を見直していきたいと思えます。今回は、『特定健診、特定保健指導』とありあげております。じっくりお読み下さい。年を重ねてまいりますと悲喜こもごも、これが人生なのかと思えますが、「必ずこれは成功する」と自分にプラス暗示をかけて頑張る！をモットーにしたいものです。

(編集長 室原鈴子)

編集後記

