



岡山旭東病院
マスコットキャラクター
「モモコ」

「夜遅くまで仕事して、それから食事!!という人や外食の多い人は、メタボリックに要注意ですね。特に動物性脂肪の多いファストフードは、なるべく控えるべきです」と管理栄養士の本郷さんからの助言。健診指導室では、食事から運動まで生活全般のアドバイスが受けられる。

Human Health News vol.13

健康讃歌

by 岡山旭東病院

腹囲、男性八五センチ、女性九〇センチ以上…。
メタボ健診のための「健診指導室」を新たに開設。



二〇〇八年四月から生活習慣病予防のための特定健康診査・特定保健指導が始まった。対象は四〇歳から七四歳までの中高年保険加入者で、特定健康診査でメタボ該当者、または予備軍と判定された人には、特定保健指導を行なうことが義務付けられている。

「腹囲のサイズが男性で八五センチ、女性で九〇センチ以上、それがメタボリック・シンドローム(内臓脂肪症候群)かどうかの判断基準です。厚生労働省の試算では、中高年男性の二人にひとり、



女性の五人にひとりメタボの予備軍に該当すると言われています」と語る長谷川内科主任医長。岡山旭東病院では、こうした特定健康診査・特定保健指導にきめ細やかに対応するため健診指導室を八月上旬、新たに開設した。現在、長谷川医師をはじめ、管理栄養士三人、看護師二人、事務担当一人がチームで業務にあたっている。

「当院で健診する際の一番のメリットですか? やはり、仮に生活習慣病のリスクが高いと判明した際でも食事指導から運動指導まで、すべての面でトータルにサポートできることですね。当院には各分野の専門スタッフと施設が整っています。病気になる前に予防する! メタボから健康体へ導く! それが私たちの使命です」。最後に管理栄養士の本郷さん曰く、メタボ予防の基本は「運動、食事、禁煙」だそう。気になる方は、ぜひ岡山旭東病院を訪れてみてほしい。

◆お問合せ/岡山旭東病院 ☎〇八六・二七六・三三三三
<http://www.kyokuto.or.jp>

●健診指導室 ●セルフチェックシステム 開設しました!

当院では「セルフチェックシステム」を併用し、さらに保健指導の効果を高めています。筋肉量、体脂肪率、内臓脂肪、血流状態、血圧、保湿度などの測定結果と問診を基に数千人のデータと照合、解析・判定を行ないます。結果は体型崩壊度、血流障害、老化や疲労度、肌年齢、メタボ指数の判定、3年後の予測と改善目標の設定を実施。それにより結果と効果を実感し体の変化を知ることができます。さらに運動・栄養・心の3領域から「原因と解説」「改善へのアドバイス」を行ない、生活習慣の改善をサポートします。

パッチ・アダムスホール(院内1階多目的ホール) イベント案内

掲載中のイベントは終了しました

- ◆第15回 愛脳会
9/6(土) 13時半~16時
※どなたでもご参加いただけます。事前にお申込みをお願いします。「生命のきずなフォーラム」以外は無参加無料です。お申込みは☎086-276-3231
- ◆健康教室 テーマ「脳卒中の危険因子」
9/20(土) 13時半~15時
- ◆病院見学ツアー
9/26(金) 13時~15時半
- ◆生命のきずなフォーラム
9/27(土) 13時半~16時 料金:1800円
※岡山旭東病院インフォメーションにて整理券販売
- ◆第18回 岡山旭東病院・地域ふれあいフェスティバル
テーマ「かけはし ~笑顔が広がる・響きあう~」
10/19(日) 10時~15時 *申込み不要

