



岡山旭東病院  
マスコットキャラクター  
「モモコ」

# 健康讃歌

by 岡山旭東病院

寝たきりの原因の四〇パーセントは生活習慣病。  
まだまだ元気なうちに予防意識を。

「糖尿病、高血圧、脂質異常症など生活習慣病は、年々増加して  
いて、今では国民医療費の約三分の一を占めています。また寝た  
きりとなる原因の四〇パーセントが生活習慣病。二〇〇八年  
四月からスタートした『特定健康診査』は、こうした生活習慣病  
の発症や重症化を予防するために導入されました。まず男性な  
ら腹囲八五センチ、女性なら九〇センチが目安になります」と語  
るのは後藤邦江さん。保健師としてメタボリックシンドローム改



保健師 後藤邦江

善に向けた生活指導を行なっている。「生  
活習慣を変えるのは、性格を変えるのと同  
じくらい難しいこと。押しつけではなく、受  
診者さま自らが健康な自分をイメージし  
ていただけるよう努めています。大切な  
は若い時からの予防意識の持ち方です」。  
次に紹介するのは内科の木村医師。特  
定健康診査をはじめ当院が誇る各種ドッ  
クに携わる健診のエキスパートだ。「当院で



内科  
医師 木村佳子

は人間ドック、脳ドック、PETがんだックを行なっていますが、やは  
り3.0ステラMRIを使った脳ドックやPET/CTを駆使したガ  
んだックは、中四国でも屈指のレベルです。またスタッフの対応も流  
れ作業的ではなく、受診者さま一人ひとりについていねいに寄り添う  
のが特徴。それぞれのプロが丸となってサポートしています」。

最後に。木村医師が教えてくれた改善へのアドバイス。「ポイン  
トは「三」。三か月で体重三キロ、腹囲三センチの減少。肥満気味の  
方はこれを目安に。また、三大生活習慣病である、がん、虚血性心  
疾患、脳血管疾患を予防し、健康寿命を延ばすために、脱メタボ  
(メタボとタバコからの脱却)。そして年一回の人間ドック受診をお  
勧めします」。日本人の平均寿命は長いが、俗にいう健康寿命は意  
外に短いそう。元気なうちに木村医師や後藤保健師の言葉に  
耳を傾けるべき。自分のため、家族のためにも、ぜひ。

◆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>

## 第17回 愛脳会 世界一元気な104歳児が実践する「十大習慣健康法」 9/25 Sat 13:30~15:30 / パッチ・アダムスホール

脳の病気の予防・脳ドックの普及啓蒙のため毎年、愛脳会  
を開催しています。今年は、日本初の養護学校「しいのみ学園」  
の創設者、100歳を超えた現在も世界中でご講演されている福岡教  
育大学名誉教授 昇地(しょうち) 三郎先生をお招きします。先生の生  
き方から、皆さまと共に多くのことを学ばせて頂きたいと願っています。

プログラム ●世界一元気な104歳児が実践する「十大習慣健康法」  
世界最年長の現役教育学者(福岡教育大学名誉教授) 昇地 三郎氏  
●当院のがんだックと脳ドック〜PET/CT検査・3TMR検査の特徴について〜  
放射線課 課長 河村 武人

※事前のお申込みをお願いします。9/15頃整理券を郵送いたします。お申込みは企画広聴室 ☎086-276-3231

参加無料  
先着200名様  
要申込み

申込み締切  
9月10日(金)必着

◆DEN-SEN二胡コンサート  
9/2(木) 16時~16時45分

◆おかやまあかいはな道化教室  
9/5(日) 13時~16時  
参加費3000円

◆丸岡紀里江×松本加代子  
ジャズコンサート  
9/8(水) 13時半~14時

◆第25回 園芸教室  
9/11(土) 14時~15時半  
見学のみの無料 寄せ植え体験:1000円

※どなたでもご参加いただけます。  
コンサート以外は事前にお申込みをお願いします。  
お申込みは企画広聴室 ☎086-276-3231

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

◆健康教室「腎臓を考えてみよう」  
9/18(土) 13時半~15時

◆病院見学ツアー [定員10名]  
9/24(金) 13時~15時半

◆第17回 愛脳会 [定員200名]  
9/25(土) 13時半~15時半  
申込締切9/10(金) 必着

◆心花~kokohana~コンサート  
9/30(木) 14時~15時

◆ピアノ・フルート演奏会  
10/8(金) 13時半~14時

掲載中のイベントは終了しました