

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.12

contents



- 表紙 ①
- メタボリックシンドロームって何だろう ②
- 健康診断を受けましょう ③
- 栄養科トピックス ④
- メディカルフィットネスのべおか通信 ⑤
- 高額療養費制度について ⑥～⑦
- NST(栄養サポートチーム)とは? ⑧



黒木病院の理念

質の高い医療と専門的な知識にもとづいて地域の皆さまの健康づくりに努め優しさや温かみのある病院をめざし地域社会へ貢献します。

生活習慣病 メタボリックシンドローム って何だろう??



従来は、「生活習慣病」といわれていましたが、それに代わる新しい概念が「メタボリックシンドローム」です。

※メタボリックシンドロームの診断基準※

内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径 男性85cm以上、女性90cm以上
(内臓脂肪面積 男女とも100cm²以上に相当)

+

下記の項目のうち2項目以上

高中性脂肪(TG)血症 150mg/dl未満
かつ/または
低HDLコレステロール血症 40mg/dl未満

収縮期血圧 130mmHg以上
かつ/または
拡張期血圧 85mmHg以上

空腹時高血糖 110mg/dl以上

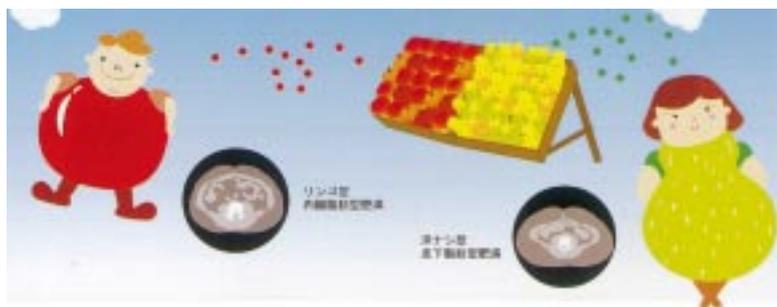
診断基準は左記の通りです。

内臓脂肪蓄積が基盤としてあり、それに糖尿病・糖代謝異常、高血圧、脂質代謝異常のうち2つ以上があてはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。

* ウエスト周囲径は立ったまま、軽く息をはいた状態でへそまわりを測定します。

* CTスキャン等で内臓脂肪量を測定することも可能です。

* メタボリックシンドロームと診断された場合、糖負荷試験等の糖尿病検査をお勧めします。



体のどの部分に脂肪がつくかによって、肥満は2つのタイプに分かれます。下腹部、腰のまわり、太もも、おしりのまわりの皮下に脂肪が蓄積するタイプを「皮下脂肪型肥満」、内臓のまわりに脂肪が蓄積するタイプを「内臓脂肪型肥満」と呼びます。体形からそれぞれ「洋ナシ型肥満」「りんご型肥満」とも呼ばれています。

健康を守る食生活

食事は腹八分
塩分は控えめに
栄養のバランス



※予防と改善※

適度な運動



適正体重の維持



十分な休養

ストレスや
過労をためない



禁煙

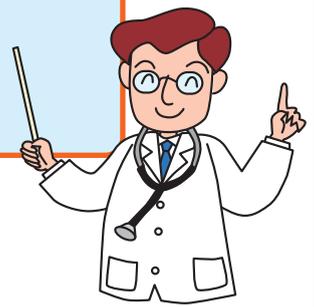


節酒



1週間に2日の休肝日
1年間に2週間の休肝週

健康診断を受けましょう



生活習慣病は自覚症状のないものがほとんどです。定期的な健康診断による早期発見・早期治療を心がけましょう。
当院では、下記の健康診断を行っています。

政府管掌健康保険 生活習慣病予防健診

政府管掌健康保険に加入している方を対象とした健診です。
国の予算の範囲内で行われる健診のため、早めの申込みをお勧めします。
宮崎県健康事業財団を通してのお申込みとなります。

■一般健診 **6,843円**

問診・触診・身体計測
視力・聴力・血圧・尿検査・心電図検査
便潜血反応検査・血圧一般検査
血糖検査・尿酸検査・血液脂質検査
肝機能検査・胸部レントゲン検査
胃部レントゲン又は内視鏡検査

■付加健診 **※11,426円**

尿沈渣顕微鏡検査
血液学的検査（血小板数、末梢血液像）
生化学的検査（総蛋白、アルブミン、総ビリルビン、アミラーゼ、LDH）・眼底検査
肺機能検査・腹部超音波検査

■乳がん・子宮がん検診 **※9,083円** **※8,509円**

問診・視診・触診

*年齢により料金が異なります。

■20歳・30歳代の子宮がん検診 **630円**

問診・細胞診

■肝炎ウイルス検査 **595円**

HCV抗体検査・HBs抗体検査

■生活習慣改善フォローアップ健診 **575円**

問診・計測・血圧測定・生化学検査

※一般健診と合わせた金額

事業所健診・個人健診

個人・企業など団体の健康診断、就職・受験の際に行う健康診断です。
より詳しく検査されたい方には、半日人間ドックをおすすめします。

■基本健診Ⅰ **5,250円**

問診・診察・身体計測
視力・聴力・血圧・尿検査
胸部レントゲン検査

■オプション検査（各健診に追加） **17,460円**

大腸内検査 **17,460円**
腫瘍マーカー
胃がん・大腸がん **1,260円**
膵がん・胆のうがん・胆道がん **2,410円**
肝臓がん **350円**
前立腺がん **1,470円**
乳がん **1,570円**
胸部CT **14,280円**
頭部CT **14,280円**
乳がん検査 **6,000円**
甲状腺検査 **9,620円**
子宮がん検査 **3,420円**

■基本健診Ⅱ **11,550円**

問診・診察・身体計測
視力・聴力・血圧・尿検査
血液一般検査・血糖検査
胸部レントゲン検査・心電図検査

■半日人間ドック **35,000円**

問診・診察・身体計測・視力・聴力・血圧・尿検査・血圧一般検査・血糖検査・腎機能検査・ウイルス検査
便検査(二日法)・肺機能検査・胸部レントゲン検査・腹部超音波検査・心電図検査・胃内視鏡又は胃透視・
大腸内視鏡又は検便

*胃内視鏡を選んだ場合は、¥3,150円追加になります。

*内視鏡の場合、病理組織検査やピロリ菌の検査をした際は、料金が異なります。

健康診断・人間ドックのお申込みは…

予約制となっております。事前にお電話にてお申込み下さい。

健診日	月～金曜日(祝祭日を除く)
電話受付時間	平日 8:30～17:00 土曜 8:30～12:00
健診係	TEL 0982(21)6381 内線140 FAX 0982(33)8380



栄養科トピックス

第12回

食事バランスガイドって何なの？

食事バランスガイド

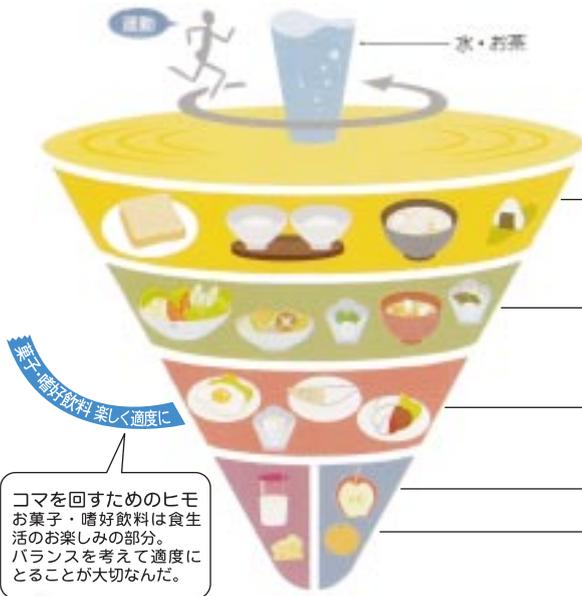
運動はコマの回転
回転することでコマ
が初めて安定するよ
うに、人間にとっ
ても運動は欠かせ
ないんだ。

水分は軸
コマの軸のように、水やお茶といっ
た水分は食事の中で欠かせない存在だよ。

あなたの
食事は
大丈夫？

それぞれの食品グル
ープの1日にとる量
の目安の数値を[つ
(SV)]で表してい
るんだ。

それぞれの食品グル
ープの料理例と数
値の数え方はこ
こを見て！



コマを回すためのヒモ
お菓子・嗜好飲料は食
生活のお楽しみ部分。
バランスを考えて適
度にすることが大切
なんだ。

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	
5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理 5皿程度	
3-5 主菜 (肉、魚、卵) つ(SV) 肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度	
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	

※このイラストの料理例を合わせるとおよそ2200kcal。ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとつての1日分の適量を示しています。

(厚生労働省、農林水産省決定)

『料理例を参考にして、自分の食事の内容がいくつ分になるか数えてみよう！』

食事のバランスガイドを毎日の食生活に活かしましょう

食事バランスガイドでは[主食]、[副菜]、[主菜]、[牛乳・乳製品]、[果物]の5つの区分ごとに1日にとりたい目安の数値[つ(SV)]を定めています。

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

STEP1

1日分の目安を知る

自分に必要な総摂取エネルギーから、1日にとりたい区分ごとの目安の数値[つ(SV)]を知る。



STEP2

3度に振り分ける
1日にとりたい区分ごとの目安の数値[つ(SV)]を、朝食・昼食・夕食に分けて1日の食事を組み立てる。
(上の料理例参照)



POINT!

バランスが偏ると
コマは倒れて
しまいます!





メディカルフィットネス のべおか通信



厚生労働大臣認定
健康増進施設

<http://www.mf-nobeoka.jp/>



いきいき 体操

～楽しく体を動かしましょう～

メディカルフィットネスのべおかでは当院へ通院されている患者様に対して、無料で運動教室を行っています。高血圧や糖尿病などの生活習慣病やその予備軍などで、医師から運動を勧められた方ならどなたでも教室に参加できます。内容はイスに座っての指の体操や、音楽に合わせて全身を動かす体操など、とても楽しく気軽に運動を体験できます♪他にも膝などを痛めない正しい歩き方なども学べます。是非一緒に運動を楽しみましょう！



日時：毎週金曜日 10：00～11：00

場所：5階メディカルフィットネス のべおか（スタジオ）

対象者：当院に通院されている方で、医師より運動を指示された方
※医師のサインが必要です。参加希望の方は担当の医師へ
ご相談下さい。

連絡先：メディカルフィットネス のべおか TEL：0982-42-3838

担当：健康運動指導士 中浜 幸浩

※予約制です。お申し込みの際は、
お電話か直接5Fでご予約願います。



高額療養費制度について

4回
全4回

前回までに3回にわたり高額療養費制度について掲載してきましたが、平成18年10月より医療保険制度が改正され、自己負担限度額が変わりました。又、平成19年4月1日より70才未満の方の入院・在宅医療(一部)の支給方法も変更になった為、今回新たに掲載致します。

高額療養費とは、同じ病院やクリニックで支払った1ヶ月の医療費が自己負担限度額(所得によって異なる)を越える場合に、その額を保険者が負担するという制度です。

70歳未満の方の自己負担限度額

所得区分	平成18年10月から
上位所得者 (※1)	150,000円+(医療費-500,000円)×1% 【83,400円】
一般	80,100円+(医療費-267,000円)×1% 【44,400円】
低所得者 (※2)	35,400円 【24,600円】

※1 上位所得者とは、診療月の標準報酬月額が53万円以上の被保険者及びその被扶養者。

※2 低所得者とは、被保険者が市(区)町村民税の非課税者、被保険者または被扶養者が自己負担限度額の低い高額療養費の支給があれば生活保護の被保護者とならない人。

(注) 金額は、1月あたりの限度額。

【 】内の金額は、多数該当(過去12ヶ月に3ヶ月以上高額療養費の支給を受け4ヶ月目以降の支給に該当)の場合。

70歳以上の方の自己負担限度額

所得区分		外来 (個人ごと)	平成18年10月から
現役並み所得者 (※1)		44,400円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% 【44,400円】
一般		12,000円	44,400円
(住民税非課税者等) 低所得者	Ⅱ (※2)	8,000円	24,600円
	Ⅰ (※3)		15,000円

※1 現役並み所得者とは、診療月の標準報酬月額が28万円以上である70歳以上の被保険者及びその70歳以上の被扶養者。

70歳以上の被保険者及びその70歳以上の被扶養者の前年(1月~8月の診療月の場合は前々年)の収入の合計が520万円(70歳以上の被扶養者がいない場合には383万円)に満たない場合の所得区分は、申請により一般となります。

※2 市(区)町村民税非課税者または低所得者Ⅱの適用を受けることにより、生活保護の非保護者とならない被保険者とその被扶養者。

※3 被保険者およびその被扶養者のすべてについて、療養を受ける日の属する年度分の市(区)町村民税に係る総所得金額等の金額がない場合、または低所得Ⅰの特例を受ければ生活保護の非保護者とならない場合

70歳未満の方は支給方法が変更になります。

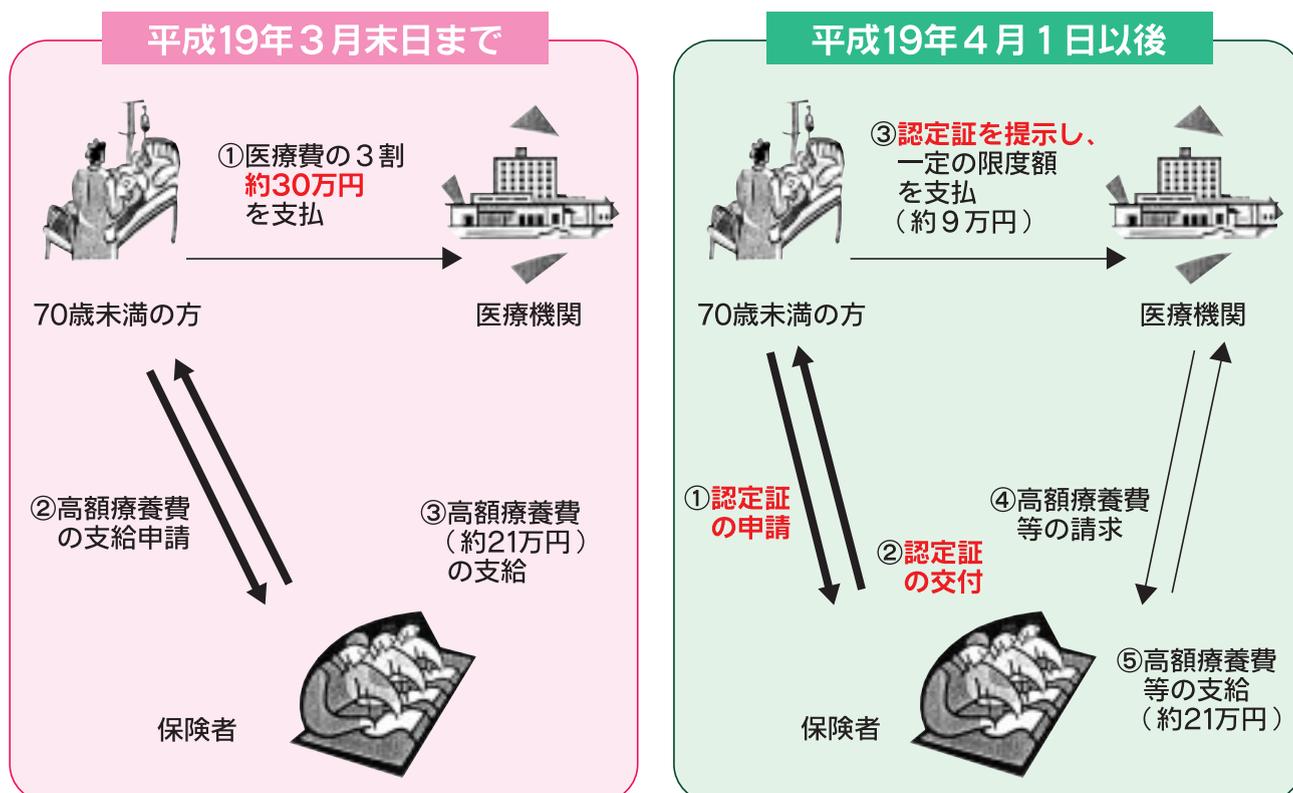
1. 平成19年4月1日から、70歳未満の方(※1)が医療機関に入院したとき等(入院の他一部在宅医療)の高額療養費の支給方法が変わります。窓口負担が月単位で一定の限度額(左記参照但し、食事負担額や自費分は含まれません)にとどめられ、窓口で多額の現金を支払う必要がなくなります。
2. この取扱いを受けるためには、加入されている医療保険の保険者(※2)に事前の申請を行い、保険者から発行される認定証(※3)を医療機関の窓口で提示していただく必要があります。上記の手続きを行わない場合は従来どおりです。
3. 事前の申請に必要な手続きや転院した時の取扱い、さらに高額療養費の支給を受けられる場合など、ご不明の点がありましたら、詳しくは加入されている医療保険の保険者までお問い合わせください。

※1 70歳以上の方については、既に同様の取扱いが行われており、今回は変更はありません。

※2 健康保険組合、社会保険事務所(政府管掌健康保険)または市町村(国民健康保険)など。

※3 平成19年3月末日までに「標準負担額減額認定証」の交付を受けている方(国民健康保険に加入されている方を除く。)は、平成19年7月末日まで、当該認定証を医療機関の窓口で提示することにより同様の取扱いを受けることができます。

(例:手術で入院し、医療費が100万円かった場合)



*ご不明な点は、市町村役場窓口又は、当院事務までお尋ね下さい。

NST(栄養サポートチーム)とは？

内科部長 力武 幹司

種々の病気に対する医療診断技術・治療方法の進歩には目覚ましいものがありますが、入院患者様(以下敬称略)の状態に目を向けてみると、入院患者の50%近くが栄養不良状態にあると言われてています。

その割合は、高度の栄養不良10%中等度の栄養不良21%で、英国の研究報告によれば疾患別割合は、全身疾患患者46%・呼吸器疾患患者45%・手術患者27%・高齢患者43%でした。

栄養不良の結果として、①筋肉の消耗②高度の体重減少③創傷治癒の遅延④免疫能低下⑤多臓器不全等起こしてくるため栄養不良の患者における合併症発生率は栄養状態が良好な患者の2~20倍である事が多数の研究で報告されています。それにより死亡率の上昇のみで無く、入院期間の延長、医療費の増加をもたらします。

この現状の一番の原因は、患者の栄養状態について医療従事者の認識が低いためと言われてています。NST(栄養サポートチーム)は、病院の中で各職種が各々の専門知識を持ち寄って患者が正しい栄養管理の恩恵を受けるために立ち上げたチームです。

当院でも医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・検査技師等加わり患者が元気で早く退院出来るようNSTを発展させていきたいと思ひます。

結果は後日、随時報告させていただきます。

◆スタッフ募集のお知らせ◆

- ・ 医師・看護師・保健師
- ・ 診療放射線技師

※詳細は、事務部まで
お問い合わせ下さい。

編集後記

広報委員会では、皆様のお役に立てるような情報を掲載していきたいと思ひています。知りたい事・特集して欲しい事等ございましたら、お気軽にご意見・ご要望をお聞かせ下さい。

発行日 2007年4月吉日
発行所 黒木病院 広報委員会

内科・外科・胃腸科・肛門科・泌尿器科・放射線科

特定医療法人 健寿会

救急指定

KUROKI 黒木病院

〒882-0041 宮崎県延岡市北小路14番地1

TEL (0982) 21-6381 FAX (0982) 33-8380

ホームページ <http://www.kuroki-h.or.jp>

診療時間 / 9:00~12:30 (受付11:30まで) 14:00~17:00

但し、土曜日は9:00~12:30 (受付11:30まで)

急患の場合は、この限りではありません。

