

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.15

contents



- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| ■ 表紙 …………… ① | ■ ドラッグインフォメーション …………… ⑥ |
| ■ 特定健診・特定保健指導ってなんだろう …… ②～③ | ■ 長寿（後期高齢者）医療制度 …………… ⑦ |
| ■ メディカルフィットネスのべおか通信 …… ④ | ■ お見舞メール始めました …………… ⑧ |
| ■ 栄養科トピックス …………… ⑤ | |



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と温かみのある病院をめざし地域社会へ貢献します。

？ 特定健診・特定保健指導 ってなんだろう？

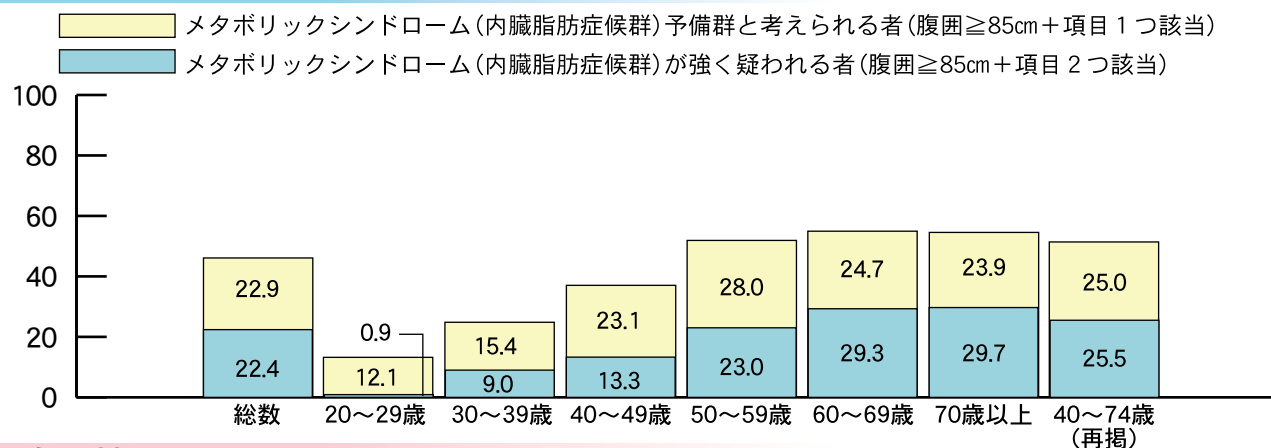


特定健診・特定保健指導は医療制度改革の一環

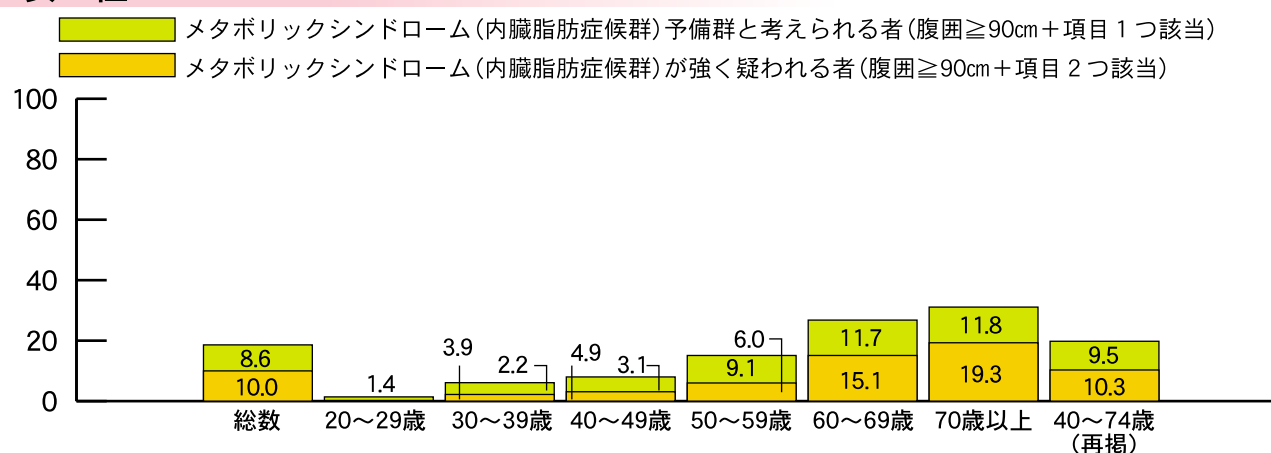
最近ニュースなどでこの言葉を耳にする機会が増えたものの、実際はどういう健診がよく分からないという方も多いのではないのでしょうか？「長寿（後期高齢者）医療制度」をはじめとした平成20年4月からの医療制度改革です。その一環としてスタートする、40歳から74歳までの方が対象となる、**メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念を導入した新しい健診制度**、それが「特定健診・保健指導」です。では、なぜこのような制度が始まることになったのでしょうか。

日本の医療費は年々増加しており、厚生労働省の発表によると平成17年度にはなんと32兆4000億円。平成13年度と比べて、たった4年で2兆円も増加しています。医療費の増加と関係が深いのは生活習慣病。実際、生活習慣病にかかる患者数は、「高血圧性疾患」約781万人（前回比11.7%増）、「糖尿病」約247万人（同8.0%増）と増加するばかりです。さらに、**メタボリックシンドロームの基準に当てはまる人**や予備群は、生活習慣病の予備群でもあります。平成17年度の「国民健康栄養調査」によると、40～74歳でメタボリックシンドロームが「強く疑われる者」は約920万人、「予備群と考えられる者」は約980万人、併せて約1,900万人と推定されています。

男 性



女 性



増加する一方である生活習慣病や、それらを招くメタボリックシンドロームを早く発見し、早く治療・改善に取り組むことで、医療費の削減につながるはず…という背景から「特定健診・特定保健指導」がスタートすることになったのです。では、具体的にどのようにすすめていくのでしょうか？

出典：平成17年度国民健康栄養調査結果より

該当するリスクによってレベルが決まる「特定保健指導」

メタボのリスクをカウントし、その数によって「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」と三段階にレベル分けして保健指導が実施されます。特定保健指導に主にたずさわるのは、医師、保健師、管理栄養士です。

step1 腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定

腹囲 男性 **85cm以上** 女性 **90cm以上** → (1)
腹囲 男性 85cm未満 女性 90cm未満 かつ BMIが**25以上** → (2)

step2 検査結果、質問表より追加リスクをカウント

【1】血糖 空腹時血糖値 **100mg/dl以上** または HbA1c **5.2%以上**
【2】脂質 中性脂肪 **150mg/dl以上** または HDLコレステロール **40mg/dl未満**
【3】血圧 収縮期 **130mmHg** または 拡張期 **85mmHg以上**
【4】質問票より 喫煙歴あり

step3 ステップ1,2から保健指導レベルをグループ分け

STEP1が(1)で、STEP2の【1】～【4】の追加リスクが
2つ以上該当→積極的支援レベル **1つ該当→動機づけ支援レベル** **該当なし→情報提供レベル**

STEP1が(2)で、STEP2の【1】～【4】の追加リスクが
3つ以上該当→積極的支援レベル **2～1つ該当→動機づけ支援レベル** **該当なし→情報提供レベル**

step4 次の条件を考慮して保健指導レベルを確定

- 前期高齢者（**65歳以上75歳未満**）については、**積極的支援の対象となった場合でも動機づけ支援となります。**
- 服薬中の方（質問票等において把握）については、**特定保健指導の対象となりません。**

情報提供…… 特定健診受診者全員を対象に、年1回健診結果と同時に必要な情報が送付されます。
動機づけ支援…… 対象者は、生活習慣の改善が必要で、その意思決定をするための支援が必要な方です。対象者自身がみずからの生活習慣をふりかえり改善のための行動目標・計画の作成・実行ができるよう、保健指導者による個別またはグループでの支援を受けられます（原則1回）。
積極的支援…… 対象者は、動機づけ支援に加えてきめ細やかな支援が継続的に必要な方です。3ヶ月以上にわたって複数回の継続的な支援を受けられます。支援方法では、個別支援やグループ支援のほか、手紙、電話、Eメール、なども利用されます。当院は5階メディカルフィットネスのべおかを中心として、特定保健指導を行います。

※動機づけ・積極的支援ともに、6ヶ月後に計画どおりの効果が出ているかの評価を受けられます。



特定健診での検査は、メタボリックシンドロームや生活習慣病を見つけるための大事な項目です。これらの検査結果は生活習慣によって大きく左右されます。ふだんの生活の中で、できることから改善していくことが大切です。



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

メタボになりやすい 生活チェック

すでにメタボさんの方、メタボさん予備群の方、メタボさんの体型になったのはやっぱり！！理由が…
今は大丈夫だよ、という方でも下記の項目でチェックが多かったら、やがてメタボさんに仲間入りです。ご自分のライフスタイルをもう一度ふり返ってみましょう。

食生活

- ☐ 朝食を抜くことが多い
- ☐ 早食い・ドカ食い・ながら食が多い
- ☐ 夜食や間食をとることが多い
- ☐ つい満腹になるまで食べてしまう
- ☐ 味の濃いものや脂っこいものが好きだ
- ☐ 野菜は嫌いでありあまり食べない
- ☐ 外食や出来合いの惣菜ですませることが多い
- ☐ 夕食を午後9時以降にとることが多い
- ☐ お菓子や甘い飲み物は毎日欠かさない

飲 酒

- ☐ ほぼ毎日お酒を飲む
- ☐ 1日の平均飲酒量はビール中びん2本以上だ
※または、日本酒2合以上、ワイングラス3杯以上

運 動

- ☐ 1年以上継続している運動習慣(1回30分以上の運動を週2回以上がめやす)がない
- ☐ 1日の歩行時間は1時間未満だ
- ☐ 同世代の同性の人と比べて歩く速度が遅いほうだ
- ☐ 仕事はデスクワークが中心だ
- ☐ こまめに家事をこなすほうではない
- ☐ なるべくエレベーターやエスカレーターを使う
- ☐ 近場でもつい乗り物に乗ってしまう
- ☐ 電車ではなるべく座ろうとする

喫 煙

- ☐ たばこを吸っている

☐ チェック項目が10個以上

立派な『メタボさん養成コース』

ついついやってしまうものから、これはムリというものまでまずは、優先順位をつけてみましょう。

予防コースをおすすめします!!

☐ チェック項目が5～10個

『メタボさん準養成コース』

予防コース・集中コースをおすすめします!!

☐ チェック項目が0～4個

『健康に対する意識の高い方』

今のうちから、運動の習慣化をおすすめします。

自由コース・集中コースをおすすめします!!

当施設は厚生労働大臣認定の

『指定運動療法施設』です

※指定運動療法施設…医師の指示に基づき運動療法を実施する場合、施設利用料が医療費控除の対象となります。



メディカルフィットネスのべおか

TEL : 0982-42-3838

FAX : 0982-42-3839

ホームページ : www.mf-nobeoka.jp

携帯サイト : www.mf-nobeoka.jp/k/

詳しくは、こちらまで
ご連絡下さい!!



栄養科トピックス

第15回

～日焼け(しみ・そばかす)～

紫外線による害は
しみ・そばかすだけではなくあります。

【症状】 しみ・そばかすから皮膚がんを招くことも

日焼けは日光を浴びると起こりますが、赤くなってヒリヒリ痛むタイプ、色素沈着して褐色になるタイプに分かれます。

しみとは、顔の皮膚にできる褐色の色素沈着のことで、目のまわりやほほ、額がしやすい場所です。2～3歳からでき始め、思春期をピークに目立つようになり、しだいに薄くなります。しかし、遺伝的な原因の場合は、完治することは難しいと考えられています。

★ 食 事 対 策 ★

有害な紫外線に負けない肌づくり ～しみ・そばかすの対策に加えて、もっと怖い皮膚がん対策も忘れずに～

●紫外線の害を防ぐ栄養素を

紫外線によって増加する活性酸素対策として、抗酸化作用のある栄養成分を取りましょう。ビタミンCとEはいっしょにとると相乗効果が期待できます。β-カロテンやポリフェノールなどの機能性成分も有効です。ビタミンCはコラーゲンの生成を助ける働きがあります。

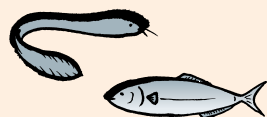
ビタミンC

菜の花、赤ピーマン、柿、いちごなど野菜・果物に多い。



ビタミンE

キングサーモンやうなぎ、植物油に多い。



β-カロテン

モロヘイヤ、にんじん、かぼちゃなどに多い。



ポリフェノール

赤ワイン、ココア、そば、大豆、しょうがなどに含まれる。



●しみ・そばかすの色をうすくする栄養素

ビタミンCはメラニンの生成を抑える、メラニン色素を還元する、というダブルの美白効果があります。ビタミンB₂は細胞の再生や成長を促す働きがあるので、肌の新陳代謝を高めてメラニン色素を排泄してくれます。

ビタミンC

芽キャベツ、ブロッコリーにも豊富。じゃがいもも多い。



ビタミンB₂

レバーやうなぎ、そば、牛乳に多い。



日焼け止め（サンスクリーン）の表示の見方

紫外線 (UV = Ultra Violet) には、波長の長いほうからUVA、UVB、UVC (地球をとり巻くオゾン層に吸収されるので少ない) の3種類があります。日焼けを起こす力は、UVBがUVAの約600～1000倍。

日焼け止めの表示にある、

- ・SPF (Sun Protection Factor) とは、UVAに対する防止効果で、後の数字は何もつけていないときと比べた倍数。
- ・PA (Protection of UVA) はUVAの防止効果で、PA+ (効果がある)、PA++ (効果がかなりある)、PA+++ (効果が非常にある) を表します。

栄養の基本がわかる図解事典より

禁煙してみませんか？

今回はタバコの害、そして禁煙について触れてみたいと思います。

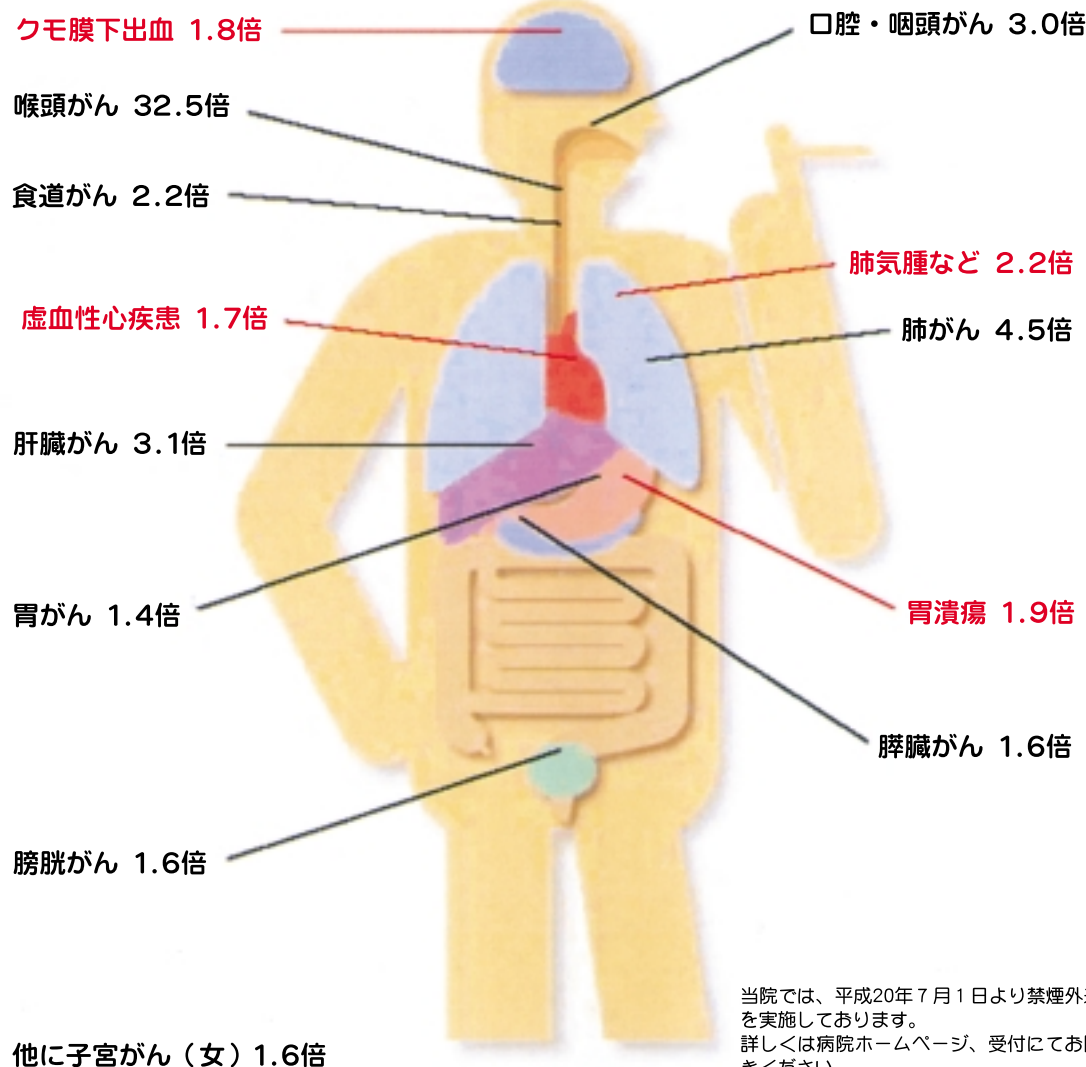
下の図のように、喫煙はがんを始めとした様々な病気のリスクを増加させます。

また、受動喫煙者のほうがより病気にかかりやすくなることも言われています。

当院では1月から敷地内全面禁煙とし、今後、病院として禁煙の指導を行っていく予定です。薬剤部でもガムや貼付剤、飲み薬による禁煙の支援を行っていきます。

詳しくは、お問い合わせ下さい。

●非喫煙者（1.0）と比較した喫煙者の死亡率（男）



当院では、平成20年7月1日より禁煙外来を実施しております。
詳しくは病院ホームページ、受付にてお聞きください。

長寿(後期高齢者)医療制度について

長寿(後期高齢者)医療制度とは

高齢者の医療費が増大する中、現役世代と高齢者世代との負担を明確にし、公平で分かりやすくするため、75歳以上の方や65歳以上で一定以上の障害の状態にある認定を受けた方を対象に、その心身の特性や生活実態などを踏まえて新たに創設された制度。

長寿(後期高齢者)医療制度の被保険者(対象者)について

(1) 長寿(後期高齢者)とは？

75歳以上の方

(一定以上の障害のある状態にある認定を市町村長より受けた65歳以上の方を含む)

(2) 長寿(後期高齢者)医療の被保険者(対象者)は？

①長寿(後期高齢者)医療広域連合区域内(宮崎県内)に住所を有する75歳以上の方

②長寿(後期高齢者)医療広域連合区域内(宮崎県内)に住所を有する65歳以上75歳未満の方であって、一定の障害がある方

※福祉施設への入所や長期入院等の事情により他の都道府県に住所を移す場合は、引き続き住所を移す前の長寿(後期高齢者)医療広域連合の被保険者。(住所地特例)

(3) 長寿(後期高齢者)医療の被保険者となる時期は？

①宮崎県内の住所を有する方が75歳になった日

②75歳以上の方が他都道府県より宮崎県内に転入してきた日

③宮崎県内に住所を有する65歳以上75歳未満の方が障害認定を受けた日

医療機関等の窓口での負担割合について

負担割合は？



※現役並み所得者に該当するのは、同一世帯で課税所得が145万円以上で、世帯収入が下記に該当する方

- 長寿(後期高齢者)単身世帯の場合・・・収入383万円以上
- 長寿(後期高齢者)複数世帯の場合・・・収入520万円以上

被保険者証について

長寿(後期高齢者)医療制度の被保険者証は1人につき1枚交付されます。
(各市町村長より直接本人あてに送付されます。)

保険料について

所得に応じてそれぞれ決められています。詳しくはお近くの市町村役場に問い合わせして下さい。

お見舞いメール始めました！

ご入院されている患者様へメッセージをお届けします。
当院ホームページの専用フォームよりご依頼下さい。

こんな時に
ご利用下さい！

- お見舞いに行きたいけど、時間がない。
- 病院が遠く、なかなかお見舞いに行けない。
- 手術直後で、まだお邪魔しない方がいいかしら？
…など

Topics

お知らせ・最新情報

- ★ スタッフ募集(2008/04/19)
- ★ お見舞いメールフォーム設置(2008/04/17)
- ★ 病院ボランティア募集(2008/02/04)
- ★ 黒木病院だより しろやま VOL.14を掲載しました。(2008/01/18)
- ★ 敷地内全面禁煙のお知らせ(2007/10/05)
- ★ 看護部を追加しました。(2007/10/05)

バックナンバー

医師不在日のお知らせ

- ★ 工藤医師
4月28日(月)不在
- ★ 力武医師

お知らせ・最新情報

スタッフ募集

黒木病院だより しろやま

お見舞いメール

お役立ちリンク集

メディカルフィットネスのべあが

トップページ
右側

ココ

画像も5枚まで添付可能です。ご家族の写真など送られてはいかがでしょうか？

発行所 黒木病院 広報委員会
発行日 2008年8月吉日

毎日暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。
日射病などに気をつけて元気に夏を過ごしましょう。

編集後記

※詳細は、事務部まで
お問い合わせ下さい。

・医師・看護師・薬剤師

◆スタッフ募集のお知らせ◆

◆健康診断・人間ドック・生活習慣病予防健診を希望の方◆

予約制になっております。事前にお電話にてお申し込み下さい。

健診日	月～金曜日(祝日除く)
予約受付時間	平日 8:30～17:00 土曜 8:30～12:00
お問い合わせ申し込み	健診係 TEL 0982-21-6381 FAX 0982-33-8380

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、木・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。

