

メタボリックシンドロームと 特定健康診査

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは？

最近メタボリックシンドロームという言葉が急速に広まっていますが、メタボが単なるお腹が出て太っているだけの問題ではなく、体にとって深刻な問題であることをもう一度理解していただきたいと思います。現在、メタボ該当者または予備軍は5,400万人いると推計され、40歳～70歳の男性2人に1人、女性では5人に1人が該当するとされています。メタボリックシンドロームとは、複数の病気や異常が重なっている状態を表します。特に、高血圧、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病が、その“予備軍”や“軽症”の状態であっても2つ3つと複数重なり続けることによって動脈硬化が急速に進行し、ひいては心筋梗塞や脳梗塞といった怖い病気を引き起こすのです。

生命に係わる重大な心血管病（心筋梗塞や脳卒中）を発症する危険性は、診断基準にみられる選択項目（危険因子）が1項目で数倍、3項目になると30倍以上にもなるとされ、メタボリックシンドロームを改善することは非常に重要で急務なことなのです。

特定健康診査（特定健診）のすすめ

今年度4月から始まった健康診断「特定健診」は、40歳～74歳までの医療保険加入者を対象にした新しい制度で、メタボリックシンドロームの該当者や予備軍をより早期に見つけ出し、対象者に生活改善を指導することによって、生活習慣病の発症を未然に防ぐことを目的としています。

内容は、メタボリックシンドロームの診断基準よりやや厳しいものとなっていますが、その結果によって「特定保健指導」の対象者を選別し細やかな指導がなされることになっています。

さあ、特定健診を受け、「脱メタボ」をめざして頑張りましょう。



判定基準	
必須項目	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 100cm ² 以上に相当)
	+
これらの項目のうち2項目以上	
選択項目	中性脂肪 150mg/dL以上 かつ/または HDLコレステロール 40mg/dL未満
	収縮期（最大）血圧 130mmHg以上 かつ/または 拡張期（最小）血圧 85mmHg以上
	空腹時血糖 110mg/dL以上

特定健康診査は…

- 予約制ですので、希望日の前日の午前中までに、電話または受付窓口で予約をお願いします。
- 午後2時からですが、昼食は食べてもかまいません。
- 昼からの診察と同時にはできません。

訪問診療のご案内

訪問診療の対象者

岩美病院では病気やケガなど長期的に家庭で療養されている方で、医療機関への通院が困難な方を対象に、訪問担当の医師があらかじめ決めた予定に沿って計画的にご自宅へ伺い診察・治療を行っています。たとえば、寝たきりの方だけでなく、腰痛や膝痛、筋力低下で歩行が不安定な方や認知症状で通院が難しい方も訪問診療の対象となります。

ただし、「往診」とは異なりますので、普段通院している方が風邪などにより一時的に病院にこられない場合などは対象になりません。

訪問診療の内容

訪問診療では一般的な診察、薬や注射の処方のほか、必要であれば専門医への紹介や訪問看護の依頼もいたします。尚、お薬は岩美病院に取りに来てください。

また、定期的に血液検査、尿検査、腹部エコーなど在宅でできる範囲の検査も行います。

- *心電図 年1回
 - *血液検査 4月、10月の年2回
 - *胃瘻のチューブ交換 2～6ヵ月毎に1回（必要な方のみ）
- ☆病状によっては、ご相談の上入院していただくこともあります。

訪問診療の回数

訪問回数は病状によって異なりますが、病状が安定している場合は月に1～2回の訪問診療を計画しています。病状が不安定な場合は、より頻回に訪問させていただきます。

また、急な病状変化（急な発熱、下痢が続く、食事の量が極端に減少しているなど）に対しては訪問看護を利用している場合は、訪問看護ステーション（☎37-5105 土・日・祝日、時間外は携帯電話：090-6843-8221）に連絡いただき、病状確認のうえ可能な限り対応いたします。

また、訪問診療だけを利用されている方は直接、岩美病院内科（☎73-1421）へご相談ください。内科外来の訪問診療担当看護師が状態をお聞きし、主治医と相談の上ご連絡いたします。（土・日・祝日、時間外は当直対応となります）

訪問診療の申し込み

岩美病院に通院している方は、通院が困難になった状況を主治医に伝え、相談して下さい。

また、町内の医療機関や市内の医療機関に通院をされている方は、紹介状を持って岩美病院 すこやか相談室へお越しください。利用開始にあたり介護保険サービスを利用した「居宅療養管理指導料」（利用料：500円/月）の説明、契約をおこないます。（担当職員：すこやか相談室 中井、広富）

【訪問診療利用について】

訪問診療と訪問看護を利用の患者様は

訪問診療のみの患者様は

- ★原則月1回訪問診療（訪問日は事前に連絡いたします）
- ・胃瘻のチューブ交換 2～6ヵ月毎に1回
- ・心電図 年1回
- ・血液検査 4月、10月の年2回

病状に変化があったとき

- 例えば……
- *発熱があり長時間解熱しない
 - *下痢などが続いた時など
 - *食事の量が極端に減少しているなど

直接、訪問看護ステーションへご連絡ください!!

病状確認のうえ可能な限り対応いたします。
平日：午前8時30分～午後5時30分
電話：37-5105
土・日・祝日、時間外は
携帯電話：090-6843-8221

直接、岩美病院内科へご相談ください!!

内科外来の訪問診療担当看護師が状態をお聞きし、主治医と相談の上ご連絡いたします。
平日：午前8時30分～午後5時30分
電話：73-1421
（土・日・祝日、時間外は当直対応となります）