

社会保険
二本松病院

二本松市成田町1-553
TEL 0243-23-1231
FAX 0243-23-5086
http://www.shoho-nihonmatsu.com
発行責任者:院内外報編集部

あゆみ

特定健康診査と特定保健指導について

健康管理センター管理部長
遊佐 義一

◎特定健康診査・特定保健指導とは？

今までの健診は生活習慣病を早期発見、早期治療を目的としておりましたが、平成20年4月からメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）者及びその予備群を減少させるために特定保健指導（積極的支援、動機付け支援）を行うことになりました。

特定健診は保健指導の対象者となるかどうかを判断するための健診で、その健診項目は以下のとおりです。

特定保健指導では、対象者が健診結果から自らの健康状態を把握し、生活習慣改善のための行動目標を自ら設定・実行できるように、医師、保健師等による個々人の特性やリスクに配慮した支援をおこないます。

◎メタボリックシンドロームをご存知ですか？

メタボリックシンドロームとは、**内臓脂肪型肥満**を共通の要因として高血糖、脂質異常、高血圧などが引き起こされる状態をいい、それぞれが重複した場合は命にかかわる病気を招くこともあります。政府管掌健康保険における医療費等に関する調査研究によると、健康診査で血糖値に異常があった方の約43%は、**10年後に糖尿病患者**となっているという報告もあります。

◎メタボリックシンドロームは予防・改善が出来ます

このような病気を引き起こすメタボリックシンドロームは健康診査を受診し生活習慣の改善によって**予防・改善**が出来ることもわかってきています。

◎対象者

国民健康保険・被用者保険（政管健保・組合健保など）に加入する40才〜74歳の被保険者・被扶養者が対象となります。

◎特定健康診査の実施内容（健診項目）

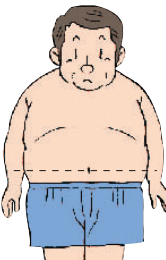
○基本的な健診の項目

- ・ 質問項目
- ・ 身体計測（身長、体重、BMI、腹囲（内臓脂肪面積））
- ・ 理学的検査（身体診察）
- ・ 血圧測定
- ・ 血液化学検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）
- ・ 肝機能検査（AST（GOT）、ALT（GPT）、γ-GT（γ-GTP））
- ・ 血糖検査（空腹時血糖又はHbA1c検査）

正しい腹囲の測り方

両足をそろえて立ち、両腕は体の横に自然に下げる。

体の力を抜き、普通の呼吸で息をはいた終わりにおへその高さの腹囲を測る。



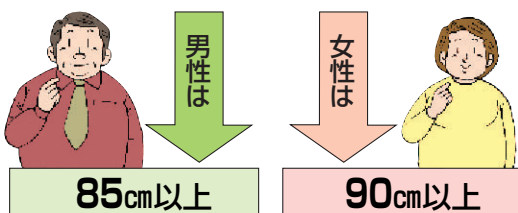
おへその高さで測る

LOOK①

平成20年度から「健診項目」に「腹囲測定」が入ります。

正確な計測を行うために下着をつけない状態で（洗濯ばさみなどで服を巻き上げてもよい。）

内臓脂肪型肥満の簡単な見分け方



◎保健指導対象者の選定（階層化）

○階層化

特定健康診査は、特定保健指導の対象者を見つけて出すものであることから、特定健康診査の結果から、内臓脂肪蓄積の程度とリスク要因の数に着目し、リスクの高さや年齢に応じ、レベル別（動機付け支援・積極的支援）に保健指導を行うため対象者の選定を行います。これを階層化といいます。

・ 尿検査（尿糖、尿蛋白）
○ 詳細な健診の項目（医師の判断による追加項目）

- ・ 貧血検査・心電図検査・眼底検査

○階層化の内容

「標準的な健診・保健指導プログラム」においてステップ1からステップ4の手順で階層化の基準や方法が示されています。

※詳細は病院ホームページを参照して下さい。

◎特定保健指導の内容

○動機付け支援

①目的

個別またはグループ支援により、自らの生活習慣を振り返り、行動目標を立てることに実践し継続できることを目指します

②支援内容

生活習慣改善を動機付けるための説明を行います
・行動目標と行動計画を作成します

・支援回数は原則1回とします

③支援形態

面接による支援を行います
・1人20分以上の個別支援
・1グループ80分以上のグループ支援（1グループは8名以下とします）

④評価

6ヵ月後にお知らせします

○積極的支援

①目的

「動機付け支援」に加え定期的・継続的な支援により自らの生活習慣

を振り返り、行動目標を設定し行動しながら、支援プログラム終了後には、その生活が継続できることを目指します

②支援内容

・対象者が、行動目標を達成するために必要な支援計画を立て、行動が継続できるように定期的に継続的に支援します

・生活習慣改善を動機付けるための説明を行います

・行動目標と行動計画を作成します

・支援期間は3ヶ月以上継続的に実施します

③支援形態

・初回時の面接による支援（動機付け支援と同様の支援を行います）
・3ヶ月以上の継続的な支援として、

支援A（積極的関与タイプ）、支援B（励ましタイプ）を行います

④評価

6ヵ月後にお知らせします

◎最後に

皆様も、この制度を十分理解して、メタボリックシンドロームの指導対象者にならないよう自己管理に心がけましょう。

皮膚科紹介

皮膚科医師 柳堀 浩克



自己紹介

出身地 静岡県浜松市

出身校 福島県立医科大学

資格 平成12年 卒業
日本皮膚科学会専門医

趣味 水泳、トライアスロン

1月から新たに皮膚科を担当させて頂いたいております。平成12年に福島県立医科大学を卒業し、大学病院にて皮膚科学の研究、臨床に従事してまいりました。縁あってこちらの社会保険二本松病院で4年ほど休診状態であった皮膚科を立ち上げる事になり、いまだ試行錯誤している状態ですので、皆様にご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、今後ともよろしく願います。

二本松市には皮膚科を専門として

ているクリニックは1軒で、入院可能な施設はありませんでした。また福島市をのぞく二本松周辺地域にも皮膚科専門医はいません。現在福島県で日本皮膚科学会に登録されている専門医は60人いますが、そのほとんどは福島市、郡山市に集中しておりその他の地域では皮膚科医が不足しているのが現状です。微力ではありますが、二本松市における地域医療の一端を担っていきけるよう、尽力していきたいと思っております。

さて、皆さんは皮膚科についてどのような印象をお持ちでしょうか？ 水虫や、湿疹、蕁麻疹、イボなど、比較的身近でよく耳にする病気ぐらいしかないと思っている人も多いと思います。しかし、ただの赤い皮疹でも皮膚科医が診れば、皆さんが全く聞いたことのないような病気であることや、内臓の疾患から出てくる病気など、重大な疾患が隠されている場合もあります。もし、皮膚のことで相談したいことがあれば一度皮膚科を受診して下さい。

新人看護師 院内留学の実施

看護師 石橋 和恵



今年も早いもので2月になり、暖冬とはいえ朝晩の冷え込みが厳しさを増してまいりました。「早く菜の花咲く、暖かい季節にならないかなあ」と思い、カレンダーを眺めています。

昨年の桜咲く頃、当院に初々しい2名の新人看護師が入職しました。皆様の温かい励ましやご指導により、今では、たくましく一人立ちをして日々患者様の看護に奮闘しております。

今回そんな新人看護師の新たなステップとして「新人看護師 院内留学」を初めて企画し2月に実施することとなりました。

目的としては……

- ① 他部署の看護の実際を経験することで見護の視野を広げスキルアップに役立てる。
- ② セクシヨナリズム(派閥主義、縄

張り意識)の解消に役立てる。

③ 他部署との連携を深める為のコミュニケーションがとれる。

④ 患者様一人ひとりと向き合うことの大切さや、情報を共有化したチーム医療を展開していく事を知る。

留学先は外来、手術室、訪問看護ステーション、サンビュウの予定となります。

病棟ではお忙しいなか快く送り出して頂き、また留学先では温かく迎えて頂きありがとうございます。いつもとは違った目線で患者様の看護や環境を知ることによって、一回り大きく成長し2年目を迎えられるよう、みんなで温かく見守っていききたいと思えます。

院内留学先で見かけましたら「頑張つてない😊」と、声をかけて頂ければ幸いです。



栄養課より

ためしてししぴ!

じゃがいもの海老包み揚げ 菊花あんかけ



今日は、上品な一品です。作り方は簡単で、子供から高齢者様までお召し上がり頂けますので、是非お試しください。

*材料4人分

じゃがいも……	2~3個	揚げ油………	適量
海老(小海老)…	2~3尾	餅粉………	少量
椎茸………	2枚	片栗粉………	少量
卵白………	卵1個分	酒………	少量
干し菊………	少量	だし汁………	適量
三つ葉………	少量	醤油・味醂……	少量

*作り方

- ① じゃがいもは、皮をむき蒸して裏ごしした芋に、餅粉少量と卵白を加え、練り上げる。
- ② 椎茸を小口に切り、海老と一緒に酒煎する。
- ③ ①を適量のばして、②を包み込み丸めて、低めの油の温度で、ゆっくりと揚げる。
- ④ 菊花餡は、だし汁6、醤油1、味醂1で合わせ、片栗粉でとろみを付ける。
- ⑤ 戻した干し菊と、三つ葉を④に入れ、揚った包み揚げにかけて出来上がり。

学術講演会開催される

1月31日(木)にテルモ(株)仙台支店学術情報部 作間 美智子先生に、「病院における接遇のポイント」をご講演いただきました。多くの職員が講演会に参加し、マナーアップと接遇について勉強しました。

接遇は、話すことがなんといっても中心となりますが、言葉だけでは伝わらず、そこに表情・態度・動作が大きく影響します。私達は、患者様が求めているものに気づき、寄り添う姿勢で患者様の立場にたった関わりができるよう、日々努めていきたいです。

これからも接遇について勉強し、医療だけでなく、「こころ」を大切に作る病院でありたいと思っております。

院内ミニ学会のご案内

期 日 平成20年3月27日(木)
時 間 17時00分より
場 所 老健レクリエーションルーム
主 催 学術委員会
演題申込 平成20年3月10日(月)まで院内ミニ学会事務局(庶務課)までお申込み下さい。

最優秀発表演題には第46回社会保険医学会への参加が認められます。

開催は、平成20年10月10・11日愛媛県宇和島になります。

表彰内容のご紹介
 あなたは年齢にとらわれず自らの責任と能力において自由で生き生きとした生活を送られています
 これは内閣府の提唱するエイジレス・ライフの実践の模範であります
 よってここにエイジレス章として記念の楯を贈ります

平成十九年九月十五日
 内閣府特命担当大臣 岸田 文雄



「エイジレス章」受章者の紹介

先日、エイジレス章を受章された渡邊晋作様が院長へ喜びの報告をされましたので、ご紹介いたします。

渡邊 晋作様 (外来患者様)

庶務だより

● こんには赤ちゃん
 ● 看護師 三津間喜代子
 (男児) (12/27)

● 育児休業
 ● 看護師 松田真沙美
 (1/29)

今年の目標
 笑顔・親切・寛容

今月の目標
 あたりまえのことから
 きちんと正確に

神野藤智子



皮膚科外来診療案内

1月より常勤医により皮膚科診療を行っております。外来診療時間は下記のとおりとなります。

曜 日 月～金曜日
 受付時間 7:00～11:30
 診察開始時間 8:30～

編集後記

2008年も、早一ヶ月が過ぎ、今年も値上げから始まる一年に：昨年後半はガソリン、タクシートの初乗り料金、パンなどの食料品の値上げに大きな痛手を受けた方も多いと思いますが、残念なことには2008年も、生活必需品をはじめ、値上げが予定されているものが多くあるようです。すでに、1月には、バス料金：等。2月は、ビール・発泡酒・ミスタードーナツ：等。3月は、冷凍食品・マーガリン・チーズ・自動車のタイヤ：等。4月は、小麦・牛乳：等。どれもこれも、原油価格の高騰に端を発するものが多く、どこまで値上げが波及するかは予想もできませんが、情報のアンテナを張り巡らし計画的に対応して、できるだけ家計への影響を避けたいものです。(H・M記)