

## 食欲の秋に運動して肥満防止！

### 週3回以上30分ぐらい少し早足でウォーキングを

肥満は今や日本人の国民病であります。食料自給率が低下しているにもかかわらず、美味しい物がたくさん有り余っております。多くの食物が無駄に捨てられてもおります。肥満の原因となる脂肪の摂取量は今や欧米をこえたとも言われております。テレビでは料理番組が毎日放映されており、まさに飽食の時代であります。

一方、車の普及はめざましいものであります。家庭には何台もの車があり、外出はほとんど自家用車であります。日常生活においては運動不足になっております。

運動不足と食べすぎが肥満の原因であります。肥満には2つのタイプがあります。皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満であります。皮下脂肪型肥満は下腹部・腰・太もも・おしりなどの下半身に脂肪がたまる洋梨型の女性に多いタイプです。この肥満はメタボリックシンドロームとは関係がありません。恐ろしいのは「内臓脂肪型肥満」であります。内臓のまわりに脂肪がたまります。男性に多いリンゴ型肥満であります。特定健診ではヘソのレベルの腹囲測定で判定します。男性は85センチメートル以上、女性は90センチメートル以上が内臓脂肪型肥満と判定されます。正確には腹部X線CT検査で診断できます。この内臓脂肪型肥満は糖尿病・脂質異常症・高血圧・心臓病・脳卒中などの多くの病気を引き起こします。幸いに運動や食事に気を付ければ改善いたします。

夏の疲れを取り戻し、冬の伝染病を予防する  
体力・気力・免疫力をこの秋につけましよう。



院長 前田 敏男  
(内科・リハビリ科・放射線科)

これからの味覚の秋には運動も積極的に行い肥満解消をめざしてください。週3回以上30分ぐらい少し早足でウォーキングするのが良いです。



## 健診センターのご案内

“人が心身ともに健康で楽しく長生きできるように手助けをする。”

「人生80年」今や日本人は世界一の長寿国家です。いつまでも元気で長生きをすることが、ますます大切になってまいりました。人は年を経るにしたがい、気付かぬうちに肉体的に種々の変化が生じます。がん、高血圧、糖尿病、動脈硬化などのさまざまな生活習慣病は、ほとんど自覚症状がないうちに、ひそかに進行してゆきます。一旦症状が生じるようになると、治りにくいやかいなものです。日頃健康診断を定期的を受けておけば、生活習慣病は早期に発見でき、日常生活において、食事や運動に注意すれば進行を防止できる場合が多いです。日頃から自分は健康であると自負しておられる方々こそ、積極的に健康状態をチェックしておくことが大切です。

自分のため、家族のため、社会のため、一年に一度は健康診断を受けましょう。



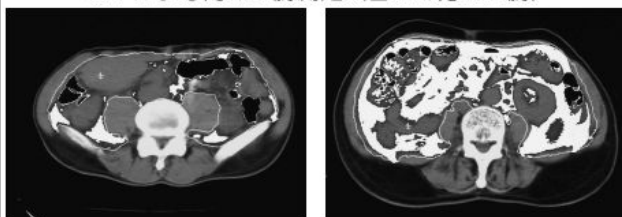
健診副センター長  
平松 孝司  
(内科・放射線科)

	検査項目
定期健康診断	既往歴及び業務歴、自覚症状及び多覚症状の有無、身長及び体重の測定、BMI、腹囲測定、視力及び聴力の検査、胸部X線検査、血圧、尿中の糖及び蛋白、貧血検査（血色素量、赤血球）、肝機能検査（GOT、GPT、 $\gamma$ -GTP）、血中脂質検査、糖尿病の検査、心電図検査、診察
生活習慣病健診	上記定期健康診断に加えて、胃部検査（胃部X線検査・胃内視鏡検査）、便中ヒトヘモグロビン法、
総合健診	上記生活習慣病健診に加えて、腹部超音波検査、腎機能検査
日帰りドック	上記総合健診に加えて、胸部CT検査、呼吸機能検査、眼底・眼圧検査、動脈硬化測定（男性）、骨密度測定（女性）
オプション	大腸内視鏡検査、CT（頭部・腹部）、内臓脂肪測定、頸動脈ドップラー、婦人科検診など

### 生活習慣病研修会が開催されました・・・

6月19日（木）午後5時40分から「生活習慣病ーメタボリックシンドローム」についての研修会が開催されました。講師は毛利副院長で、メタボリックシンドロームの診断基準や皮下脂肪と内臓脂肪の違いを実際のCTや頸動脈エコーの画像でわかりやすく説明頂きました。

CTによる内臓脂肪測定（白い部分が脂肪）



正常  
(16.4 cm<sup>2</sup>)

内臓脂肪型肥満  
(113.4 cm<sup>2</sup>)

### リスクマネジメント研修会を開催

平成20年8月21日（木）洞庭看護師長によるリスクマネジメント研修会が開催されました。標準予防策と針刺し事故に重点を置き、医療安全・院内感染・衛生管理の3つの観点からも大変意義のある研修会でした。



## TOPICS & NEWS

今年も夏祭りが盛大に開催されました…

8月1日（金）、恒例の夏祭りを開催いたしました。

今年も多くの方々にご参加いただき盛大な夏祭りとなりました。また、焼きそばなどの模擬店やゲームも大盛況で皆さんに楽しんでいただきました。

当日は、ご家族の皆様やボランティアの皆様をはじめ、多くの方々にご協力を賜り、誠にありがとうございました。



### 平成20年 糖尿病教室予定

第3回	10月11日（土）	午前11時～12時
第4回	11月 8日（土）	午前11時～12時
第1回	12月13日（土）	午前11時～12時

\* 場所/当院外来 サロン「メイ・キッス」

～栄養指導部からのお知らせ～

今年も糖尿病教室の一環として「バイキング」を予定しています。詳しい日程が決まり次第お知らせいたします！

「食欲の秋」体重と血糖値に気をつけながら秋を満喫しましょう！

### 緊急事態発生時の訓練を実施

平成20年9月16日（火）午後3時30分より、レントゲン検査中の患者が急変したとの想定で、緊急事態発生時の訓練を実施しました。



### 車椅子清掃ボランティア

7月19日（土）ボランティアサークルJAM石川の皆様に当院で使用している車椅子を清掃していただきました。



人が心身ともに健康で楽しく長生きできるよう手助けをする

1. 医療を受ける人々の権利の尊重  
医療を受けるすべての人々の生命・尊厳・人権を尊重する
2. 質の高い医療の普及  
西洋医学・東洋医学を結集し、科学的且つ質の高い医療の普及に努力する
3. 最善の治療へのたゆまぬ努力  
常に医療の研鑽、向上に努め一人一人の個性を尊重した最善の治療を行う
4. 地域医療、福祉との連携  
生活習慣病および高齢者医療に重点を置き、地域の医療福祉機関と連携する
5. 地域社会への貢献  
社会的責任を自覚し、地域とそこに暮らす人々の幸福のために貢献する
6. 教育と研修の充実  
医療に関する教育・研修を充実させ、職員が誇りと生きがいを持てる職場とする

総合的な健康づくりをお手伝い

医療法人 社団 映寿会みらい病院



カード式テレビシステムのご案内  
病室用テレビがカード式テレビシステムに変更されます

- カード式テレビシステムをご利用される方はカード券売機でカードを購入ください。カードは1枚1,000円で、20時間(1,200分)利用できます。
- カード券売機は1階売店内と2階エレベーター前に設置してあります。
- カード精算機は設置してありませんので、ご了承ください。
- 床頭台の鍵が必要な方はナースセンターまでご連絡ください。なお鍵を紛失された場合は実費相当額をいただきます。

医療倫理・個人情報保護研修会を開催

平成20年9月25日(木)前田院長による医療倫理と山本事務長による個人情報保護の全体研修会が開催されました



診療時間

月～金 ■午前9時～12時30分・午後2時～5時  
(受付/午前8時45分～12時・午後1時45分～4時45分)  
土 ■午前9時～午後3時  
(受付/午前8時45分～午後2時45分)

診療科目

内科、神経内科、消化器内科、循環器内科、呼吸器内科、糖尿病内科、漢方内科、リハビリテーション科、婦人科、皮膚科、泌尿器科、アレルギー科、リウマチ科、放射線科

2008年10月発行 発行/医療法人社団映寿会みらい病院  
〒920-8201  
金沢市鞍月東1丁目9番地  
TEL(076)237-8000 FAX(076)238-7624  
ホームページ <http://www.eijukai.jp/>  
映寿会みらい病院の情報が満載です。ぜひアクセスしてみてください。

# 診療のご案内

## □外来担当表

診療科		月	火	水	木	金	土
内科	午前	前田		前田	前田 櫻田	前田	前田 尾山
	午後	櫻田	櫻田	櫻田		前田	平尾 松山
消化器内科 糖尿病内科	午前		毛利	毛利			毛利
	午後						
漢方内科 リウマチ科	午前	竹村			竹村		竹村
	午後		竹村			竹村	
呼吸器内科	午前		医科大	医科大			
	午後						
神経内科	午前			土井		金大	
	午後			土井			
循環器内科	午前	木村	木村			木村	木村
	午後	金大			木村		
皮膚科 アレルギー科	午前						
	午後			伏田		伏田	
泌尿器科	午前						
	午後				金大		
婦人科 (女性外来)	午前	四位例	四位例		四位例		
	午後		土屋				
内視鏡検査	午前	○	○	○	○	○	○
	午後						

## □専門外来等

	《担当》	《診察日》
漢方内科	竹村 副院長	初診 月・木・土曜日の午前 再診 火・金曜日の午後
漢方相談	劉 園英アドバイザー	初診 月曜日午後(完全予約制) 再診 月曜午前、金曜午前午後
禁煙外来	内科・呼吸器内科	月～土曜日の午前
糖尿病教室	毛利副院長・西川管理栄養士	第2土曜日

※内視鏡検査、超音波検査、CT検査等は全て予約制となっています。

※担当医は出張等で休診または代診となる場合がありますので事前に電話にてご確認ください。