

ダイエット健診と肥満解消

〜肥った方のためのフォーミュラダイエット〜

肥満はメタボリックシンドロームの必須因子であり、高血圧・糖尿病・高脂血症、心臓病、脳卒中などの生活習慣病の危険因子であります。腰痛やひざの痛みなどを引き起こす事もあります。

肥満改善のダイエット法には様々な宣伝がなされテレビの番組でも取り上げられております。しかし栄養のバランスが崩れ病気になるか、やめた後のリバウンドが無いかなど種々の不安が付きまとうものです。当院ではフォーミュラ食品を用いて肥満解消をめざした「ダイエット健診」を行っております。1日3度の食事のどれか一食にフォーミュラ食品をとります。フォーミュラ食品は栄養のバランスがとれており、約170キロカロリーであります。肥満改善には実績と定評があります。



ダイエット健診

A、初回健診：6,000円（血液検査持参者は4,000円）

問診、身長、体重、腹囲測定、体脂肪測定、肥満度（BMI）、血圧測定、X線CTによる内臓脂肪測定、血液検査（最近の結果持参者は省略）、食事と運動の教科書配布

健診後の対応

B、生活習慣病に該当する→保険診療を勧める。

3ヶ月間は原則として月1回以上生活習慣病の運動・栄養指導療法を行う

C、生活習慣病に該当しない肥満（19,800円）

30日分のダイエット食品を紹介する

（医師が妥当と認めた希望者のみ）

1ヵ月後に追跡健診をする

：体重、血圧、腹囲測定、体脂肪測定

血液検査（希望者のみ）

D、異常なし→運動指導、食事指導

健康で幸せな家庭と家族のために、禁煙と肥満解消に努めましょう。



院長 前田 敏男

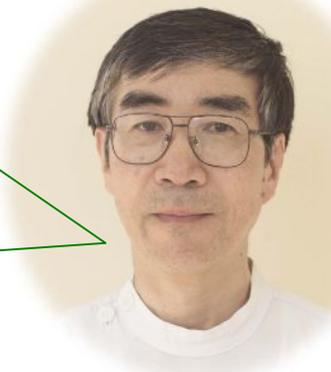
（内科・リハビリ科・放射線科）

自分の薬剤情報をしっかり把握しておきましょう！

患者様に総合的でしたっきりした医療をお届けするため！

慢性疾患の治療を受けておられる患者様は薬を常用している。自分の薬剤情報をしっかりと知っておくことが非常に大切である。大抵、薬局で薬剤情報をきちんとプリントしてくれる。薬剤の写真まで載せて、一目瞭然になっている場合も多い。新しく別の医療機関にかかるときに持参していただく医療スタッフはとても助かるし、患者様に対して総合的でしたっきりした医療をお届けできる。

例えば、多くの関節リウマチの患者様では消炎鎮痛剤が毎日投与されている。腰痛や頭痛等でも同じ消炎鎮痛剤が投与される。従って関節リウマチの患者様が頭痛の場合は、消炎鎮痛剤が毎日投与されていることを前提として考えておくことになる。頭痛薬は回数を減らして時間をずらすか頓服にする、座剤も使う、胃腸薬を多めに出すなど配慮をする必要がある。



副院長 竹村 修

(内科・漢方内科・リウマチ科)

もらった薬剤情報の用紙は捨てないで保管しておきましょう。

また、関係ないように見えても配慮が必要なケースもある。例えば、泌尿器科で、尿道平滑筋の緊張をとって排尿しやすくする薬剤にαブロッカーというのがあり非常に有効でよく使われている。このαブロッカーは高血圧の薬としてもよく使われる。泌尿器科で使っている薬が、内科の高血圧の治療に影響を与えている訳である。従って治療にあたっては、他科で投与されている薬にも充分、配慮してゆく必要がある。

自分の薬剤情報をしっかり把握しておくことは、医療を受けてゆく際には非常に重要なという事を、ぜひ覚えておいていただきたいと思います。

ココロと体
調子はいかが？

睡眠時無呼吸症候群

SAS :
Sleep Apnea Syndrome

の検査を行っています。

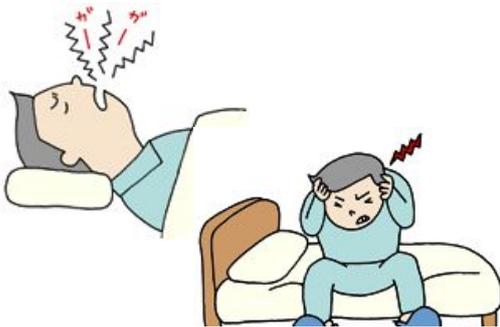
睡眠時無呼吸症候群とは……

睡眠時無呼吸症候群とは睡眠中に呼吸停止状態（無呼吸）が断続的に繰り返す病気です。

いびきのあとに呼吸が止まるのを家族や友人に指摘される事が多いです。

肥満体や下顎発育障害の方に生じやすいです。

睡眠不足や酸素欠乏が生じ、身体的のみならず社会的（仕事上）にも種々の障害の誘引となる事があります。



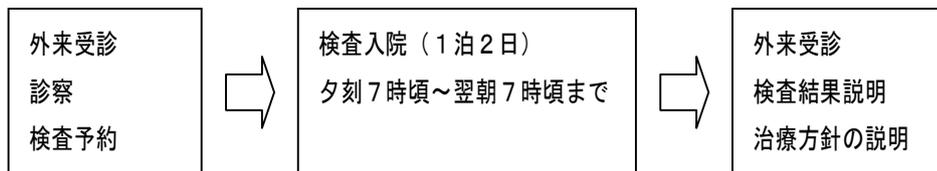
まずは症状に気づくこと……

いびき、睡眠中の呼吸停止、起床時の熟睡感の欠乏や不足、日中の強い眠気やだるさ、疲れが取れにくい、日中の集中力の欠如、情緒不安定、勃起不全、朝の高血圧・頭痛・目の充血・顔のむくみなどがあれば早めに受診してください。

精密診断方法と治療法……

睡眠時に起こる症状を診断する為に、「睡眠ポリグラフィ検査」という検査があります。

通常1泊2日の入院になります。夕刻7時頃に来院していただき、検査の為にセンサーをつけて眠っていただきます。特に痛みや苦痛を伴う検査ではありません。翌朝7時に検査を終了して退院となります。



検査の解析に1週間程かかりますので、外来の診察の日に検査結果と診断及びそれに基づいた治療方針の説明を行います。治療はCPAP（シーパップ）と呼ばれる専用の治療機器を睡眠中に使用するのが一般的です。



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



平成21年 糖尿病教室予定

第1回	5月 9日 (土)	午前11時～12時
第2回	6月13日 (土)	午前11時～12時
第3回	7月11日 (土)	午前11時～12時
第4回	9月12日 (土)	午前11時～12時

* 場所/当院外来 サロン「メイ・キッス」

☆糖尿病は生活習慣病です。生活習慣を改善することが第一歩です。

そのためには正しい情報を持つことが大切です。教室に参加して最新の糖尿病の情報を取り入れて健康に留意しましょう。

当院の教室スタッフ2名は糖尿病療養指導士の資格をもっています。



管理栄養士・
糖尿病療養指導士
西川 圭子

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

2009年4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。