

健康だより

健康課・医療対策課
 ☎53-2101
 各地域の保健センター
 萩原 ☎52-1230
 小坂 ☎62-3111
 下呂 ☎25-2680
 金山 ☎32-4500

メタボを解消しよう!!

暑い夏も過ぎ、食べ物がおいしい季節になりました。ついつい食べ過ぎて体重が増え、気づけばお腹がポッコリ...という方もいるかもしれません。

ここ数年よく聞く「メタボ」(メタボリックシンドローム)とは、心筋梗塞や脳梗塞等の発症の危険性を高める内臓脂肪症候群のことです。

内臓のまわりに脂肪がたまること、脂肪細胞から分泌される悪い物質が増えて、血管を炎症させたり血が固まりやすい状態を起します。また、動脈硬化を抑える良い物質が減少して動脈硬化が進みやすくなります。

今年度の健診結果はいかがでしたか?メタボかどうか確認してみましよう。今年度健診を受けていない方はこれを機に受診し、自分の体を振り返ってみませんか。

●メタボの基準

ウエスト周囲径(へそ回り) 男性 85cm以上、女性 90cm以上に加え次の

症状が2つ以上該当。

◎**脂質異常** 中性脂肪150mg/dl以上
 またはHDLコレステロール40mg/dl未満

◎**高血圧** 最高(収縮期)血圧130mmHg以上または最低(拡張期)血圧85mmHg以上

◎**高血糖** 空腹時血糖値 110mg/dl以上

内臓脂肪を減らすことで、メタボは解消されます。3か月〜6か月の間で今の体重を5%落とすことから始めましょう。

では、メタボに該当したAさんの取り組みを見てみましょう。

男性Aさん。体重75kg 腹囲87.2cm
 血圧140/87mmHg・中性脂肪196mg/dl
 でメタボに該当。6か月で体重5%落とした。

- ① 落とす体重は: 75kg × 0.05 = 3.75kg
- ② 目標体重は: 75kg - 3.75kg = 71.25kg
- ③ 無理せず体重を6か月で落とし

たいので、1日に減量する目安は
 3.75kg × 1000 ÷ 6か月 ÷ 30日 = 1日約21g
 ④ 1日21gの体脂肪を落とすには
 21g × 7kcal = 147kcalを減らす。
 ※(1gの体脂肪を減らすには7kcalの消費が必要です)

⑤ 147kcalを減らすには「運動のみ」「運動+食事」「食事のみ」の3つの方法がある。

Aさんは毎晩飲んでいた缶ビール1本(164kcal)を1日おきに減らし、ビールを飲む日は20分のウォーキング(体重75kg × 0.1kcal × 20分 = 150kcal)を開始。
 <その他工夫した点>

- ・ 飲み会などで食べ過ぎたときは翌日の食事を調整する。
- ・ ウォーキング後、お腹が空いた時はお茶を飲んで我慢する。夜食をやめる。

<効果>

- ・ 3か月を過ぎた頃から腹囲りが楽になり、目に見えて体重が減ってきた。
- ・ 6か月後、目標体重達成。腹囲は84.5cm。血圧も下がった。

<今後>

健康維持のため、取り組みはそのまま継続。来年度の健診で確認する。

普段の生活を振り返り、「これならできそうかな」と思うことから始めましょう。各保健センターでは健康相談を行っています。お気軽にご相談ください。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎24-1200

診療科目 内科、小児科(急病患者に限ります)

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時〜午後3時

※事前に電話をしてお越しください。(予約はできません)

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療は遠慮ください。

11・12月の担当医

11月	12月
3日(全休)	3日(全休)
4日(日)	4日(日)
11日(日)	11日(日)
18日(日)	18日(日)
23日(金)	23日(金)
25日(日)	25日(日)
2日(日)	2日(日)
9日(日)	9日(日)
16日(日)	16日(日)
23日(日)	23日(日)
30日(日)	30日(日)
31日(月)	31日(月)

※都合により担当医が変更される場合があります。
 ※12月3日の田中医師は中々生以下の診療を行います。
 ※12月10日の田中医師は中々生以下の診療を行います。
 ※12月17日の田中医師は中々生以下の診療を行います。
 ※12月24日の田中医師は中々生以下の診療を行います。
 ※12月31日の田中医師は中々生以下の診療を行います。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

薬物の乱用は「ダメ。ゼッタイ。」!

10月1日から11月30日は「麻薬・覚醒剤乱用防止運動」です。

最近では「ハーブ」と呼ばれる乾燥植物に大麻のような作用を持つ薬物を混ぜ込んだものを合法法であること、を強調して、店舗やインターネット、携帯サイト等で販売する業者が増えてきています。ハーブを使用したことにより、健康被害や死亡した例、また異常な行動を起こして他人に危害を加える事件も発生しており、体にどんな影響が出るかわからない非常に危険なものです。興味本位で近

づかないようにならなう。

ひきこもり講座の開催お知らせ

様々な要因により社会参加の場がせばまり、就学や就労など自宅以外の生活の場が長期わたって失われている「ひきこもり」について、講演会と家族交流会を開催します。どうぞご参加ください。なお事前に申し込みください。

- 日時：11月16日(金) 13時30分～15時30分
- 場所：飛騨総合庁舎 中会議室(高山市上岡本町7-468)

○内容：講演会「家族の立場から家族のできること」

○講師：NPO法人古屋オレンジの会相談員 山田孝介さん

講演会後、家族交流会(自由参加)のお申込み・お問い合わせ

飛騨保健所 健康増進課 ☎0577-331111 (内線311-312)

休日エイズ相談・HIV抗体迅速検査の実施お知らせ

飛騨保健所では毎月平日の第1・3木曜日にHIV(エイズ)等の相談や

検査を行っていますが、今回、次の日曜日にも相談・検査が受けられます。検査は無料・匿名で受けることができ、結果は採血から1時間後には直接で伝えられます。ご希望の方は11月30日までにお電話でお申し込みください。

○日時：12月2日(日) 13時20分～14時20分

○場所：飛騨保健所 診察室(飛騨総合庁舎1階：高山市上岡本町7-468)

○お申込み・お問い合わせ 飛騨保健所 健康増進課 ☎0577-331111 (内線309)

○申込期限：11月30日(金)17時まで

病院を受診すると紹介状(診療情報提供書)を求められることがあります。また、当院に通院しながら紹介状を持たないで他病院、医院を受診される方がおられますが、そのようなときにもその病院は当院に紹介状を要求してきます。

◎紹介状の重要性

他病院や医院に通院しながらも当院を受診されるには、通院中の病院が遠いから、希望する科がないから、医師が気に入らないからなど様々な理由があります。しかしながら紹介状を持たないで受診すると、それまでの治療歴がわからないで診断が遅れる場合があり、特に緊急を要する場合、医師を悩ませます。緊急に受診しなければならない時のために、普段通院してい

る病院から緊急受診する可能性のある病院に治療内容を提供しておいていただくことで、病院の医師は大変助かります。

◎医療機関の連携プレイ

病・病連携、病・診連携は大変重要なシステムです。病院や医院はお互いに信頼関係を築いて、より専門の診療、病院の入院機能、在宅療養機能などを求めて患者を紹介し合っています。各医療機関は互いに連携することによって、持っている機能を最大限発揮できるように努力しています。紹介状はその信頼関係を保ち適切な診療を継続するために大変役立っているのです。

◎医療機関の変更と紹介状

受診する医療機関を変えるときには紹介状を書いてもらうと紹介先での診療がス

紹介状と医療機関の連携

ムースに運びます。紹介状は、患者の都合で通院先を変えたいときに依頼して作成される場合と、医師が他の病院のほうが適切であると考えて作成する場合がありま

◎紹介状と保険点数

医療機関の種類、規模によって違いがありますが、文書による紹介には一定の保険点数が加算されます。適正な紹介状を書いて紹介することが、役割の異なる医療機関

の有効な利用につながることで評価されているのです。

◎金山病院の病・病連携

金山病院では遠くの専門病院へ通院するのが困難な方々のためにその病院から紹介状をいただいてその指示のもとに処置や注射、投薬を行うことによって、皆さんの便宜を図っています。また、金山病院では行えないような高度な手術や処置は高次の病院に紹介し、その後の入院処置や経過観察は金山病院で行うといった病・病連携も積極的に行っています。

※金山病院では、医師・看護師の募集をしております。詳細につきましては、金山病院事務課までお問い合わせください。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦