

シリーズ診療Q&A ~教えてDr.~

「お答えします！」
内科 寺本 清美医師



Q.最近「メタボリックシンドローム」という病気が、
を良く聞きますがどのような症状なのでしょう。

A.メタボリックシンドロームとは、内臓肥満、高血糖、低HDLコレステロール（善玉コレステロール）血症、高中性脂肪血症、高血圧など心血管疾患の危険因子が集積し、脳卒中や狭心症、心筋梗塞を起こしやすい病態を示します。

この為、メタボリックシンドロームの診断は心血管病の予防の為に
行います。

WHOや米国で診断基準が提唱されていましたが、生活習慣や人種の違いから、わが国独自の診断基準が待たれていました。2005年4月国内の8つの学会で構成された「メタボリックシンドローム診断基準検討委員会」が右のような診断基準を公式発表しました。

診断基準に当てはまる場合、まずは過食やアルコール摂取を避け、定期的な運動を心がけ、減量することにより、その改善を図ることが必要ですが、そのようなライフスタイルの改善によっても血液データが改善しなければ、薬剤による治療が必要となります。

また、たとえメタボリックシンドロームに必須条件のウエスト周囲径が基準に達していなくても、他のメタボリックシンドロームの項目が複数存在する場合には、メタボリックシンドロームに準じた管理が心血管病の予防の為に必要です。

内臓脂肪(腹腔内脂肪)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)
上記に加え以下のうち2項目以上
高中性脂肪血症 (150 mg/dl以上) かつ/または 低HDL血症 (40 mg/dl未満)
収縮期血圧 130 mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧 85 mmHg以上
空腹時血糖 110 mg/dl以上

- *CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。
- *ウエスト径は立位で、軽く息を吐いた状態で臍のレベルで測定する。脂肪蓄積が著明で臍が下方に偏位している場合は肋骨下縁と前上腸骨棘の midpoint の高さで測定する。
- *メタボリックシンドロームと診断された場合、糖負荷試験が薦められるが診断には必須ではない。
- *高中性脂肪血症、低HDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病に対する薬物治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。
- *糖尿病、高コレステロール血症の存在はメタボリックシンドロームの診断から除外されない。

～病院からのお知らせ～

- 「千葉市健康診査」の受付をしております。お早めに受診ください。
- 保険証の窓口確認をしております。ご協力をお願い致します。

編集後記

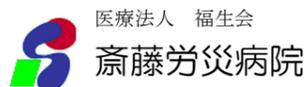
「まごころ 11号」の発行が遅れてしまい申し訳ありません。今後は、年間2回+臨時発行を守ります！職員間で話題を出し合いより充実した紙面を作り上げたいと思いますので、よろしくお願い致します。(編集長O)

久々の「まごころ」製作。この間、政府管掌健診やマンモ車導入など、新たな病院の展開が進んでいることが再確認できました。選ばれる医療機関として何が出来るか？職員間でも考えるようになってきました。次号の話題にご期待を！(T)

今年も半年を過ぎ、年始の目標「なんだっけ？」で、「メタボリックシンドローム」が気になるこの頃。摂生を明日からはじめようが悪いクセ。では今日から！って今日は○○さん達と帰りに一杯。明日からだ！（匿名）



発行者



医療法人 福生会

斎藤労災病院

千葉県千葉市中央区道場南1-12-7

電話 043(227)7437

FAX 043(202)5460

ホームページもご覧下さい
<http://www.saito-rosai.or.jp>

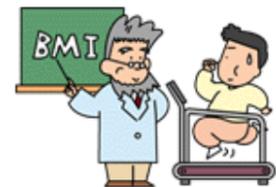
まごころ

日本医療機能評価機構認定病院
人間ドック・健診施設機能評価認定病院
労働衛生機関評価機構認定病院
労災二次健康診断等給付指定医療機関

政府管掌健康保険「生活習慣病予防健診」実施指定施設に



健康管理センター受付



平成18年7月1日付けで、斎藤労災病院は、政府管掌健康保険「生活習慣病予防健診」実施医療機関として指定を受けました。

千葉市内では4番目の指定医療機関です。

当院施設内へ来院されての受診（施設内健診）はもちろんのこと、事業所に伺っての受診（巡回健診）も利用が可能となります。

これまで当院では人間ドック、来院健診、巡回健診、THP、と健診事業には積極的に取り組む病院として評価をいただいておりますが、今回、政府管掌健康保険「生活習慣病予防健診」実施認定施設として、より多くの方の健康管理を委ねられる事となり、さらに利用しやすい健診機関として充実を図ってまいります。

「生活習慣病予防健診」は政府管掌健康保険に加入している事業所の被保健者と扶養されている配偶者の方々が対象となる健診です。

健診の種類も多く、年度中一回の受診に限り国の費用負担があります。



当院(A棟)外観

申込み窓口は「社会保険健康事業財団」で行なっております。(下記参照下さい。)

なお、健診のお問合せは当院「渉外課」でも伺いますので、ご連絡ください。

年に1度の健診でイキイキ健康生活
お申込みはお早めに

目次：

政府管掌健保「生活習慣病予防健診」 実施医療機関として認定	1
マンモグラフィ健診車導入 地域連携室からこんにちは	2
「第2回転倒予防教室」開催日記	3
シリーズ診療Q&A ~教えてDr.~	4
病院からのお知らせ 編集後記	4

PAGE



政府管掌健診が巡回健診でも実施可能になります。

政府管掌健診のお申込みは
「社会保険健康事業財団千葉県支部」にお願いいたします。
〒260-0014 千葉県中央区本千葉町2-13 石渡第一ビル3F
Tel : 043-222-7088



マンモグラフィー健診車が導入されました

最新のマンモグラフィー装置（乳がん検診機）を搭載した健診車が導入されました。

現在、女性の30人に1人が乳がんに罹患すると言われており、さらに年々増加する傾向にあります。乳がんによる死者は今では年間約1万人を数え、壮年層女性（30～64歳）の乳がん死亡率第一位になっています。

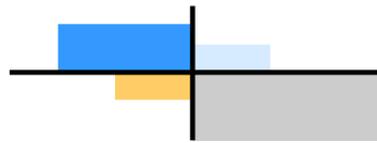
しかし一方乳がんについては統計上「早期発見・治療すれば治るがん」であることもわかっています。触診だけではわからない早期の乳がんを発見することが出来る、マンモグラフィーの定期的な健診が重要になってきます。

このような事もあり、当院では厚生労働省より「マンモグラフィー緊急整備事業国庫補助金」を受け、千葉県指導のもと、平成18年3月よりマンモグラフィー巡回健診を開始いたしました。

すでに千葉県、企業、各団体からの予約をいただき、今後の巡回マンモグラフィー健診の重要性を改めて病院スタッフ一同が感じているところです。



この度当院に導入したマンモグラフィー健診車最新デジタル方式により、高精度の健診が受けられます。



女性スタッフによる女性に優しい健診を提供します。



放射線技師、助手、健診車運転と、この健診に携わるスタッフには女性を配置しております。女性スタッフによる配慮の行届いた健診を行います。安心して撮影をお受けいただけるようにスタッフ間でアイデアを出し合いながら準備をしてきました。健診車のデザインもこれまでの斎藤労災病院健診車のカラー（緑）ではなく、明るい色調に一新、かわいらしい外観に仕上がりました。「1人でも多くの女性にマンモグラフィー健診を受けていただき、日々の生活に安心を提供したい」とスタッフもこの業務に対する意欲を更に高めているところです。



健診車の外観と車内（個別待合）



車内の撮影装置

高い精度を持った当院のマンモグラフィー健診

当院の乳がん健診体制についてはマンモグラフィーの撮影・読影ともにマンモグラフィ検診精度管理中央委員会の認定を受けた医師・放射線技師が行なっているため、高い精度を誇っています。

当院は、マンモグラフィ検診精度管理中央委員会による施設画像評価試験に合格しています。

当施設で実際に撮影した画像を、厚生労働省に認定されているマンモグラフィ検診精度管理中央委員会（精中委）に提出し審査を受けます。優良と認められた場合は、精中委のホームページに名前が公表され、認定証が発行されます。当院の認定は、千葉県内では7番目です。



地域連携室からこんにちは！

地域連携室 MSW 鈴木 睦美

「MSW」って何？

初めまして、地域医療連携室・MSW（メディカル・ソーシャルワーカー）の鈴木と申します。私がMSWとして仕事を始めてから5ヶ月が経とうとしています。患者様、ご家族様をはじめとする様々な方々に支えられ日々MSWという仕事にやりがいを感じている毎日です。さて、唐突に「MSW」といっていただいてもなかなか聞き慣れない言葉かと思いますが今回は、私の仕事についてお話しさせていただきます。突然ですが、「コンシェルジェ」という職業をご存知でしょうか？「案内人」を意味し、本来はホテルにおいて活躍する職種ですが、最近はデパートや空港等にも広く普及し始めている職種です。その仕事とは、案内人の名を意味する通り、お客様の相談事・困りごとに応じる係りであり「サービスを提供するプロ」であるとされています。MSWとは、病院においてまさにこの役割を担った職なのです。突然のご病気やお怪我により身体状況、生活環境は一変し戸惑いお困りの患者様は「何に困っているのかすら分からない、でも現状は困っている。」という方が少なくありません。そういったお困りの方々に何に困っているのか、どうしたら良いのかを共に考え問題を解決するお手伝いができればと思います。医療・介護制度等の些細な質問からご相談までお気軽にご相談下さい。事務室受付にてお待ちしております。



地域連携室 坂下（右） 鈴木（左）

第2回「転倒予防教室」開催日記

『地域に根ざす当院として、地域の皆様に貢献できる企画はないものか…。』 そうした私たちの思いと国の介護予防事業が一致し、『転倒予防教室』が動き始めました。

転倒予防教室とは、高齢者の転倒による骨折が寝たきりとなる大きなきっかけであり、それを予防することで介護を必要とする人（要介護者）を減らそうという国の方針に基づいて行われています。形式は決まっておらず、内容や時間・参加費などは施設によって様々です。私たちは手探りの中で準備をすすめ、昨年11月に記念すべき第1回を開催しました。大きな達成感と疲労感と同時に、確かな手ごたえを感じた私たちは、本年2月、第2回に向け再び動き始めたのです。第1回のベースはあるものの、更なる良い内容を目指し、調査や資料作りに明け暮れる日々。そして迎えた5月26日。予定時刻よりも早く参加者の方が全員揃い、予想以上の意欲の高さに私達が驚かされました。体力測定・ミニ講座・運動指導と盛りだくさんの内容でしたが、参加者の方は皆さん笑顔と今後の運動継続の誓いをもって帰られました。後日行った追跡調査によると、ほぼ全員の方が今回の教室を機に自宅環境の見直しを行い、内4名の方が手すりの設置を行ったとのこと。また運動も継続されている方が多く、今後の開催への期待の声も多く寄せられています。

地域の皆様の期待に応えるべく、更なる発展を遂げるであろう『転倒予防教室』に今後もご期待ください。 リハビリ科・THP

第3回 「転倒予防教室」も予定しています。

ご期待下さい。

