

しょうなん メール



湘南鎌倉
総合病院
院外広報誌

ShonanKamakura General
+ Hospital

Vol. 28
2009年 7月号

医療法人社団 愛心会 湘南鎌倉総合病院

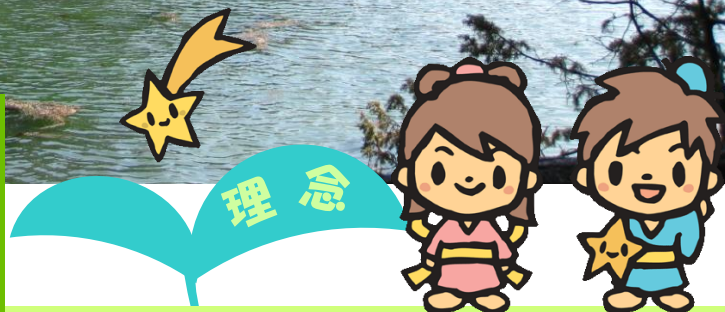
発行／湘南鎌倉総合病院 〒247-8533 神奈川県鎌倉市山崎1202-1
TEL:0467-46-1717(代) FAX:0467-45-0190

宮城県 雄島



Contents

- 2P ドクター紹介
- 3P メタボリックシンドロームと特定健診
- 5P お知らせ
- 6P 一般外来診療受付時間ご案内



「生命を安心して預けられる病院」
「健康と生活を守る病院」



内科部長 神経内科 川田 純也Dr

神経内科の川田純也です。出身地は富山県で、こちらに来るまではスキーを趣味としていました。現在は場所や時間の問題もあり、遠のいてしまっています。今では家庭で楽しく育児をしている日々です。

私の自己紹介はこの位にしておきまして、神経内科というとその診療の内容をご存じない方も多いと思いますので、その説明から始めます。神経内科というと、内科の中の一部門のように聞こえてしまいがちですが、北米やヨーロッパでは、脳、脊髄、末梢神経、筋肉など疾患を広く取り扱う診療科のことをneurology(直訳すると：神経科)と呼んでいて、数多くの医師や関連するスタッフが従事しています。

実際には、脳梗塞や脳出血などの脳・脊髄の血管障害、脳や脊髄などの腫瘍性疾患、髄膜炎や脳炎などの感染性疾患、原因がまだ良くわかっていない進行性の病気を、『変性疾患』と呼びますが、これらの神経変性疾患、下痢の後に、四肢の力が抜けてくる：ギラン・バレー症候群に代表される末梢神経障害、筋炎や筋ジストロフィーなどの筋疾患、片頭痛で代表される慢性頭痛、てんかんなど広い範囲に及びます。神経変性疾患の中には、前かがみの姿勢になって動きがゆっくりとなる：パーキンソン病、筋肉がどんどんやせてくる：筋萎縮性側索硬化症、記憶障害と判断力の低下する、アルツハイマー型を代表とする認知症などが含まれます。急に呼びかけに返事をしなくなる意識障害の方が、救急車で病院の救急に運ばれてきますが、それらの鑑別、治療を指導しているのも神経専門医です。勿論、現在は、CT、MRIなどの画像診断や血液検査などで、かなりの領域が診断可能となっており、すべての意識障害の方を、神経専門医が診ているわけではありません。

湘南鎌倉総合病院の神経内科というと、スタッフは医師一人で、当然のことながら、日本の現状よりもっとさびしい弱小科であることから、現在は、パーキンソン病などの神経変性疾患を中心とした、診断と治療、総合内科のスタッフの神経疾患に対する教育活動を中心としています。神経：筋疾患の診療法は、診察の仕方から、他の内科系の診療科とは異なっており、特に初めての診察は、病歴聴取、診察だけでも30分以上かかりますので、医師一人では、たくさんの方を診療することができないのが問題です。

神経内科の直接の外来の窓口は、水曜日午前の紹介外来ですので、ご面倒でも紹介状をもらってから予約していただければ幸いです。今後マンパワーが充実した折には、紹介状なしで、もっと広く初診の外来を開きたいと思っています。

特定健診センターより シリーズ第一回目 メタボリックシンドロームと特定健診



● ごあいさつ

皆様はじめまして。私は湘南鎌倉総合病院外来副主任の手塚奈央子です。

今回、このしょうなんメールで特定健診センターのお話ができる機会を頂き、特定健診や保健指導、メタボリックシンドロームについて、3回シリーズでお伝えしたいと思います。少しでも楽しくて役に立つ情報をお届けできるよう頑張ります。どうぞよろしくお願いします。

“そのあなた、おへそ周り何センチですか？”

“メタボリックシンドローム” 通称メタボ

流行語になって以来、認知度は増している様ですが、意外と正しく知られていないメタボ。メタボの話をする前に、ちょっと読んで頂いたあなたをドキドキさせたいと思います。

**「あなたは、20歳頃のご自分のウエストと体重がどの位だったか、覚えていますか？
そして今、何センチ・何キロですか？」**

身体が完成された20歳前後から増えた体重の成分は、殆どが脂肪と言われています。

老若男女、様々な方にご利用頂いている湘南鎌倉ですので、まだそのお年に達していない方や、何らかの理由で召し上がれず痩せてしまってお困りの方でしたら、ごめんなさい。

でももし、この文を見て本当にドキドキなさったら、ぜひご自分がメタボか否か、特定健診をお受け下さい。今や日本人40歳から74歳の男性2人に1人、女性5人に1人がメタボリックシンドロームに該当すると発表されました。簡単に高カロリーの食事が手に入り、ほとんど体を動かさなくても済む生活が、問題なのです。

“だからって...どれだけ太っているかを競うのでは、ありません”

時々面談の際にも世の中でも聞くお言葉なんですが、「私よりもっと〇〇さんの方が太ってるよ。絶対メタボ度数高いって。」

メタボリックシンドロームで我々指導者が一番心配しているのは、高血圧や高血糖、脂質異常があって、将来どれだけ病気を発症しやすいか、です。メタボリックシンドロームの診断基準は(次頁記載)、確かにおへその周りが大きい、身長割合に比べて体重が多いかが根本にあります。これに加えて、いくつ血管をいじめる指標が当てはまるかがポイントです。ですので、“太れば太るほど...”は、基準とは関係ありません。もちろんそれほどオーバーしていない方が、減らしやすいのは当然です。(ちなみに“メタボ度数”という言葉はありませんのであしからず)

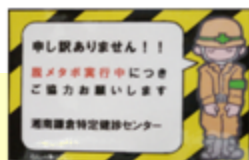


特定健診って何？

特定健診制度が開始され、当院でも平成20年4月から特定健診、翌年1月から特定保健指導を開始致しました。

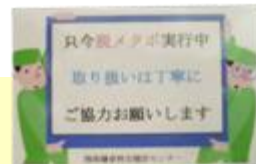
特定健康診査・通称メタボ健診は、40歳以上74歳以下の公的医療保険に加入している方が対象で、1年に1回受診出来ます。お勤めの方は企業健診と一体化されているか、国民健康保険の方は、毎年の市町村健診が、特定健診に変更となっています。

特定健診が始まった理由は、近年、心筋梗塞や狭心症、脳血管疾患で亡くなられたり、合併症に苦しむ方が増え、その原因の1つに、内臓脂肪がお腹にたまると、単に“太っている”だけでなく、内臓脂肪自体から健康に悪影響を及ぼす物質を出す事が分かってきたためです。実際に病気になって苦しむ前に、健診で早めに危険性をお伝えし、元気で長生きできる体を維持するお手伝いをする事が目的です。



指導室ではこんな事をしています

特定健診をお受け頂き、健診結果がメタボリックシンドロームの判定基準と当てはまるかを健診先で確認し（階層化といいます）、「動機付け支援」「積極的支援」になった方は、保健指導の対象者となります。



当院の特定健診センターでは、医師・管理栄養士・看護師が担当して、指導を申し込み頂いた方と面談・継続支援を行っています。

面談の内容で、具体的に何をお話するかと言いますと、まずご自身の生活パターンを問診票にお書き頂き、毎日の生活を振り返ります。そして、その生活の中から食事と生活の“ぜったい変えたくない事”と“これなら変えても良いかも”の2点を指導士と一緒に探していきます。そして“変えても良いかも”の中で、プチ改善点をご自身で決めます。目標を決めたら、まず6ヶ月間頑張っけて頂き、その間“途中でめげちゃっていないかしら？”と応援&激励コールを指導士が定期的に致します。そして6か月後、目標達成したかどうかを測定し、見事達成したら表彰させて頂きます。可愛いテキスト表紙や、脱メタボ実行カードなど、楽しく続けられるアイテムも作っています。

大切なのは、プチ改善点を“ご自身で”決める事です。私達は決して押しつけませんし、脅したり迫ったりも、もちろんしません。このプチ改善点の目標をお続けになると、“激やせ”はしませんが、1～2カ月に1kg健康的にやせられます。こうして少しスリムになって、血管をいじめるリスクを減らせる事が、一番の目標です。

メタボリックシンドローム階層化判定基準（※印は次頁に表記載）

①リスク 内臓脂肪蓄積	②リスク 動脈硬化リスク※			追加リスク	対象者年齢		
	高血糖	脂質異常	高血圧		40～64歳	65～74歳	
腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上	上記2つ以上該当する			(有無によらず)	積極的支援		
	上記1つ以上該当する			あり			
				なし	動機付け支援		
腹囲上記以下で BMI25以上 (男女共に)	上記3つ以上該当する			(有無によらず)	積極的支援		
	上記2つ以上該当する			あり			
	上記1つ以上該当する			なし	動機付け支援		
				(有無によらず)			

※動脈硬化リスク

血糖	空腹時血糖 110mg/dl 以上
脂質	高トリグリセライド血症（中性脂肪） 150mg/dl 以上 かつ／または 低HDLコレステロール血症 40mg/dl 未満
血圧	収縮期血圧 130mmHg 以上 かつ／または 拡張期血圧 85mmHg 以上

ではプチ改善点のヒントは...次回にお伝えします。



平成22年夏完成予定 移転先新病院のご案内



移転地住所

鎌倉市岡本外耕地1370-1

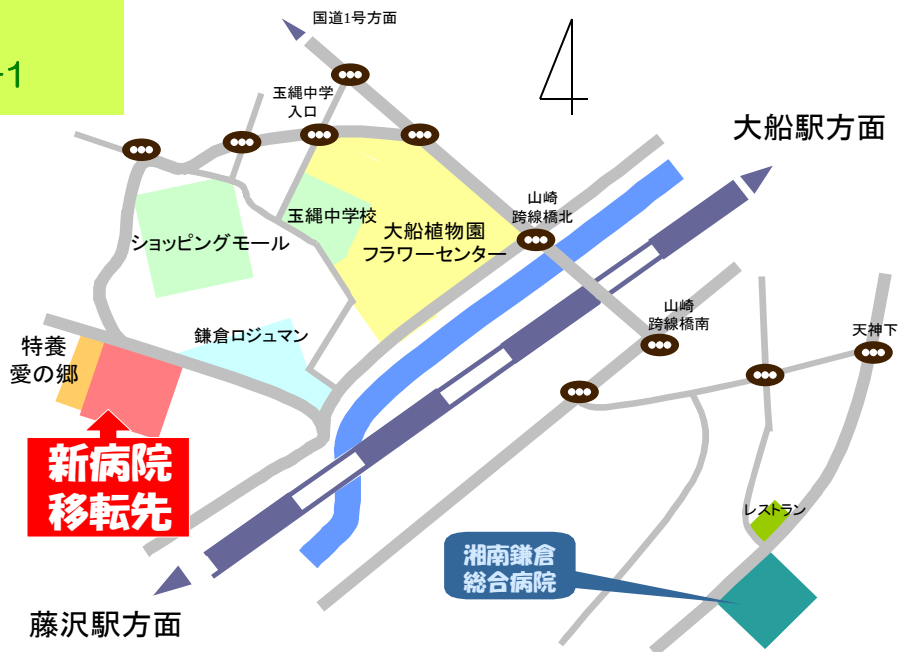
昨年より移転先の新病院の工事が始まりました。完成は平成22年の夏頃。その後移転の予定となっております。

最新の工事の状況は、毎月末の現場の写真が受付
1・2横の廊下に掲示されておりますので、よろし
ければご覧下さい。

追加情報などありましたら、お知らせさせていただきます。



完成予想図



一般外来診療受付時間ご案内

	午前診療受付	午後診療受付	夕方診療受付
受付時間	7:30 ~ 12:00	12:30 ~	16:45 ~ 19:00
総合内科	月～土曜日	×	月～金曜日 土曜日は救急内科です
外科	月～土曜日	月～金曜日 15:00まで	月～土曜日
循環器科	月～土曜日	×	×
小児科	月～土曜日	×	月～土曜日
整形外科	月～水・(木)・金・土曜日 木曜日は手術日です 新患・急患のみ受診可能	×	火・金曜日
眼科	月～土曜日	×	×
泌尿器科	月～土曜日	水曜日 15:00まで	×
耳鼻咽喉科	月～土曜日 ※土曜日の特診日は休診です	水・金曜日 16:00まで 金曜日は休診の場合があります	×
皮膚科	月～金曜日 土曜日は休診です	金曜日 16:00まで	×
形成外科	月～土曜日 11:00まで	火曜日 15:30まで	月・水曜日
脳神経外科	月・火・木～土曜日 水曜日は休診です	×	×
産婦人科	月～土曜日 予約制です、電話でお問い合わせください。また、火・水曜日と金曜の午前は手術日です。		
心療内科	×	木曜日のみ 16:00まで	×



日曜・祝日は救急体制となります。また、救急は24時間対応しております。
2科受付される場合は11:00まで、3科以上になりますと10:30までの受付となります。
また、健康診断の受付は11:00までとなっております。

※それぞれの受付開始時間の15分前に、整理券をお配りしております。
また、土曜日の午後の受付は受付1・2で行いますのでお声掛けください。

耳鼻咽喉科は、土曜日に特診日があり、その日は休診日となります。特診日は月によって変わりますのでお問い合わせください。また金曜日の午後にも休診の場合がございます。ご了承ください。
内科専門外来・呼吸器内科・心臓血管外科・脳卒中診療科・禁煙支援外来は予約制になります。
紹介状などお持ちの方は、まずお電話にてお問い合わせください。
また、その日の担当医等、詳しい内容は病院にて「外来診療のご案内」を配布しております。