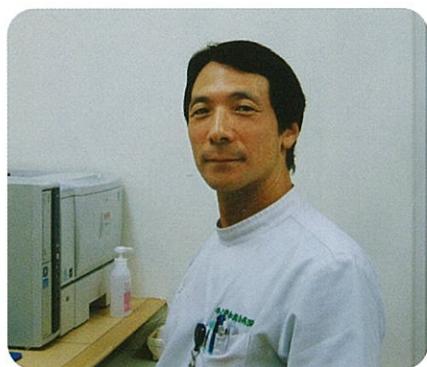




健診を受けてもメタボは改善しない？

総合健診センター 副部長 林 達弘



健診センター副部長のセリフとは思えませんが事実です。もつとも、正確には「受けるだけでは改善しない」ですが。

2006年、流行語大賞は「イナバウアー」と「品格」、そして「メタボリックシンドローム」が上位にランクインしました。簡単におさらいしますと、「メタボリックシンドローム」（通称「メタボ」）とは、必須条件である内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうちいずれか2つ以上を併せ持った状態で、動脈硬化を引き起こし、心臓病や、脳卒中のリスクが高いという状態です。内臓脂

肪型肥満の診断基準が「腹囲（へそ周り）」という簡単で親しみやすい数値であり、一般に受け入れやすいものでした。さらに男性85cm以上・女性90cm以上としたことで男性の方々がひつかかりやすく、「中年男性の増大したお腹周りがメタボ腹」、「ウエスト85cm以上の男性はメタボ」というイメージが定着し、一気に世に広まりました。最近はあまりメディアで見かけなくなりましたが、この「メタボ」がまた話題になるかもしれません。診断基準が変わるかもしれません。診

日本での必須条件である「腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上」という基準値が、男

性に厳しく女性に甘くて国際的な基準とされている、といふ意見があるのです。数値が変更されたり、必須条件ですらなくなったりするかもしれません。ということは、今まではメタボと判定された人

もともと「メタボリックシンдро́м」は、動脈硬化ひいては脳卒中や心疾患などになりやすい状態を示しており、放置してよいものではありません。本当は健診を受けていたとき、いろいろな項目をチェックするのがよいのですが、ご自宅でも測れる体重や腹囲だけでもかまいません。そして体重やB.M.I（体重÷身長÷身長）、腹囲を理想まで減少させることは困難かもしれません。なぜかわざかでも減少させればリスクは減少します。メタボの基準がどうであれ、何かしら異常のあつた方は少しずつでも生活習慣の改善（1に運動、2に食事）をなさつてください。何よりも、ご自身が今の状態を自覚して、健康に向けて行動されることが重要です。皆様のご健康をお祈り申し上げます。

認定看護師リレー・エッセイ 摂食・嚥下障害看護認定看護師とは

副主任 橋本 由美

みなさん、初めまして。認定看護師エッセイリレーの第二走者として三村次長よりバトンを頂きました。摂食・嚥下障害看護認定看護師の橋本由美です。漢字がたくさん並んでいますが、摂食・嚥下障害看護とは、摂食・嚥下障害看護とは、



みなさんが、初めてお見聞になることだと思います。そこで、このエッセイでは、摂食・嚥下障害看護の特徴や、その支援について、少しだけお話をさせていただきます。食べるところが困難になってしまふことがあります。食べるところが困難になつてしまふことがあります。食べるところが困難になつてしまふことがあります。

会場 牛久愛和総合病院 B館2階 大ホール
講師 眼科医長 山本 敏哉医師
参加費 無料

今日は、目の病気についてのお話です。事前予約は不要です。興味がおありの方は、お説いあわせの上お気軽にご参加下さい。



◎お問い合わせ先
牛久愛和総合病院 総務課
電話 029-873-3111代

「白内障・緑内障」
テーマ

日時 12月25日(火)
14時30分から約一時間
10月28日(日)に「愛和健康まつり」を開催いたしました。



雨の予報が出ていましたが、開始時に雨は降っていませんでしたので、外の催しも予定通り行いました。高崎院長の挨拶に続き、マーチングバンド「エルフ」のかわいらしい演奏で開会しました。残念なことに、11時過ぎ頃から雨が降り出してしまいましたが、院内は今年も人気の検査「骨密度測定」「血液検査」「聴力検査」「肺年齢測定」の整理券はすぐに無くなってしまいました。スポーツリラックステラスや各相談コーナーでも整理券無しで簡単な検査が行えたので整理券がもらえないかかった方にも好評でした。



また来年も、いろいろな企画を考えて、皆さんの健康のお役に立ちたいと思います。たくさんの方にご参加いただきありがとうございました。(健康まつり実行委員会)

第14回愛和健康まつり



回っていただけるか心配でしたが、各催しとも盛況でした。新C館の子供、ゲームコーナー、未

来の看護師さん、ゲームコーナーもたくさんのお子供たちでぎわっていました。今年初めての企画の「院内見学ツアーア」も予定して

いたより多くの方の申し込みがあり、皆さんいつもは入れない

病院の中をのぞき、スポーツリラックスではチャヤック・ウイルソン氏の「健康と運動の話」を聞いて、「普段入れないところに入れてとてもよかったです」との感想でした。

また来年も、いろいろな企画を考えて、皆さんの健康のお役に立ちたいと思います。たくさんの方にご参加いただきありがとうございました。



春秋園だより

日が経つにつれ寒さが身に沁みる今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか? 寒暖の差が激しい今日で体調には十分ご留意ください。春秋園では去る十月二十一日に一階通所フロアにて「大運動会」が開催されました。ご入所されている皆様を紅白の二チームに分け玉入れや借り物競争など合計四種目で得点を競いました。紅白それぞれの鉢巻を凛と締め職員と利用者様がお互いの手を取り合い、一つの事に取り組む姿に胸打たれました。結果は見事白組の勝利。



応援合戦も紅白それぞれ趣向を凝らした応援で迫力があり、職員と利用者様が一丸となり応援している様子は豪快。賞状は白組が受け取り代表で受け取った利用者様が前に立った時の様も爽快そのもの。

利用者様のやる気と笑顔を沢山見られた行事となりました。今後も利用者様に喜んでいただけような行事を催していきたいと考えていますのでお楽しみに。

(入所スタッフ一同)

入職者

10月1日付

■ 医局 内科 担当 糖尿病・代謝内科 村松 愛子

水曜日・午前
金曜日・午後

■ 看護部 看護師 大塚 悠

川崎 真理子

10月16日付
■ 看護部 鈴木 綾子

寒い北風にも暑い日差しにも負けず自転車で通勤します。見かけたらエールをください!

退職にあたつて

9/30付退職 内科 宜保英彦



一年間という短い間でしたが、大変お世話になりました。ありがとうございます。私はよく天然と言われます。自覚はありませんが、皆様優しく見守ってください。

自分の大事にしている所は一度やると決めた事はやり通そうと努力する所だと思っています。

■ 生理検査科 症状検査技師 齋藤 友香子

私はよく天然と言われます。自覚はありませんが、皆様優しく見守ってください。

牛久愛和総合病院では、主に糖尿病・代謝内科外来を担当させていただきましたが、外来・病棟を通して、今までにない貴重な体験をさせていただきました。

途中、体調を崩し、様々な面でご迷惑をかけてしまいました。日頃患者様の健康を預かる身でありながら、自分の体調管理ができなかつたことを深く反省しました。

自分はまだ未熟ですが、今後一人前になつて、また牛久愛和総合病院で仕事をする機会をいただけたら、とても幸せです。

■ 総務課

石嶋 茂

透析送迎運転手

すぐやる、必ずやる、出来るまでやる。血液型:A型

趣味・庭木の管理



ただけるような行事を催していきたいと考えていますのでお楽しみに。

運動会

10/21

第3回医薬品安全管理勉強会
10/30

《出来事ピックアップ》



編集だより

秋も深まり、近隣でも紅葉が見ごろとなっていました。色づいた木々を眺めながら、のんびりと小旅行などは…。美味しい食事と温泉につかり癒されたら、心身ともリフレッシュできますね。（中野）

（草間）
秋も深まり、近隣でも紅葉が見ごろとなっていました。色づいた木々を眺めながら、のんびりと小旅行などは…。美味しい食事と温泉につかり癒されたら、心身ともリフレッシュできますね。（中野）

10月21日(日)、ひたち野牛久小学校体育館で運動会を行いました。体育館には300名の参加者が集みました。ヨーロッパで、かけっこや玉入れ、つな引き等を行いました。年長組は日頃から取り組んでいた竹馬や荒馬を中心いっぱいにすることができます。お母さん、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃん、親戚の方々も応援してくださり、みんなで楽しく過ごせた運動会でした。

（草間）

『四種混合ワクチンについて』
我が国では本年に入つてこれまで重篤な副反応（副作用）を引き起こすとして、度々問題となってきた経口ポリオワクチンに変わつて、既に欧米先進国では導入されている、不活化ポリオワクチン皮下注射の公費負担による接種が行われるようになりました。

（草間）

又、この不活化ポリオワクチ

ンの導入により、これまで単独での接種であつたポリオワクチンが他の百日咳、ジフテリア、破傷風等のワクチンと混合が可能となつてきました。予防医学の動向についても今後情報伝達に努めたいと思います。（中野）

総合診療科（内科）、消化器内科、内分泌内科、糖尿病・代謝内科、循環器科、呼吸器内科、血液内科、腎臓内科、神経内科、リウマチ科、心療内科、小児科、総合外科、救急科、甲状腺・内分泌外科、呼吸器外科、乳腺科、消化器外科、内視鏡科、形成外科、整形外科、ペインクリニック科、産婦人科、脳神経外科、眼科、耳鼻咽喉科、泌尿器科、皮膚科、歯科口腔外科、透析外来（シャント外来）

診療科目

【一般外来】

総合診療科（内科）、消化器内科、内分泌内科、糖尿病・代謝内科、循環器科、呼吸器内科、血液内科、腎臓内科、神経内科、リウマチ科、心療内科、小児科、総合外科、救急科、甲状腺・内分泌外科、呼吸器外科、乳腺科、消化器外科、内視鏡科、形成外科、整形外科、ペインクリニック科、産婦人科、脳神経外科、眼科、耳鼻咽喉科、泌尿器科、皮膚科、歯科口腔外科、透析外来（シャント外来）

【専門外来】

整形専門（股関節、脊椎、スポーツ）
小児科（小児循環器、小児心理）
循環器（心臓血管外科）
形成外科（アンチ・エイジング、レーザー）
皮膚科（レーザー）

病院理念 我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

病院概要

病床数 489床（一般434床 医療療養型55床）

施設

敷地 59,449.60 m² 駐車場 1032台



日本医療機能評価機構認定病院
医療法人社団 常仁会

牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031
ホームページ <http://www.jojinkai.com>

《関連施設》

総合健診センター	Tel 029-873-4334
健康増進施設 スポーツリラックス	Tel 029-874-8791
介護老人保健施設 春秋園	Tel 029-870-3100

