

Vol.57

# にこにこ

前原病院 広報誌

発行日 令和4年4月11日

医療法人 慈生会 前原病院

院長 前原 弘江

## 慈生会の理念

## 慈愛の心

- 一、すべての人の人生を平等に大切に考えます。
- 一、私達はどんなときにも出会う全ての人に笑顔とやさしい言葉で接します。
- 一、私達は地域との連携を図り、患者様の社会生活を支えます。
- 一、日々新しい知識・技術の習得に努め、自らの成長のためにチャレンジを続けます。
- 一、職務を通して人間力を磨くとともに、多職種で協力し、組織の一員としての役割を果たします。
- 一、笑顔で働きがいのある職場造りに努めます。

## 特定健康診査

### ○特定健康診査、特定保健指導とは

略して「特定健診」と呼ばれます。40～74歳までの被保険者・被扶養者を対象に、生活習慣病の発症と重症化を予防することを目的とした健康診査・保健指導のことです。特定保健指導は、特定健診結果に基づき必要と認められる方に対して行われます。

### ○特定健診の項目は

特定健診は、診察（理学的所見）  
計測（身長、体重、BMI、腹囲）  
血圧測定、尿検査（尿糖、尿蛋白）  
脂質（中性脂肪、HDL コレステロール  
LDL コレステロール、体脂肪）  
肝・膵臓機能（AST=GOT、ALT=GPT、  
γ-GT=γ-GTP）  
血糖（空腹時血糖、または、Hb1c）  
ですが、医師の判断により受診しなければならない項目として、

貧血検査（ヘマクリット値、血色素測定、赤血球数）

腎機能（血清クレアチン=eGTR、心電図、眼底検査）などがあります。

### ○内臓脂肪とは

内臓脂肪には、糖尿病や高血圧、高中性脂肪や低HDL コレステロール血症などの脂質異常症につながる危険因子がたくさん集まっています。

内臓脂肪が蓄積し、糖尿病や高血圧、脂質異常症になると、動脈の壁が厚くなり弾力がなくなる動脈硬化を引き起こしてしまいます。そしてこの動脈硬化が、恐ろしい脳血管疾患や虚血性心疾患につながっていきます。脳血管疾患や虚血性心疾患になると、寝たきりになるリスクも増え、本人だけではなく家族にも大変な負担となります。このような状態をメタ

ポリックシンドロームと呼び、これに着目したのが特定健診です。

○メタポリックシンドロームとは

不健康な生活習慣により内臓脂肪が蓄積され、下半身よりウエストまわりが大きくなる特徴があります。その他、高血圧、高血糖、脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などにかかりやすくなる病態を指します。

新型コロナウイルスに罹患すると重症化する可能性も高まるため、きちんと受診して、自分の健康状態を把握しましょう。

○BMI とは

ボディマス指数と呼ばれ、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。BMI は国際的な指標として用いられ、健康を維持するためには、日頃から BMI を把握することが重要です。

○BMI の計算式

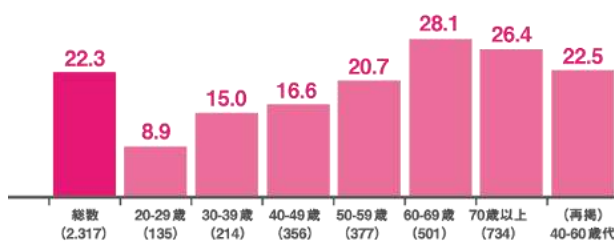
- BMI = 体重 kg ÷ (身長 m)<sup>2</sup>
- 適正体重 = (身長 m)<sup>2</sup> × 22

**BMI 早見表**

		身長 (cm)								
		140	145	150	155	160	165	170	175	180
体重 (kg)	35									
	40									
	45									
	50									
	55									
	60									
	65									
	70									
	75									
	80									
	85									
90										
95										
100										

- 18.5 未満 (やせ)
- 18.5 以上 25 未満 (標準)
- 25 以上 30 未満 (軽度の肥満)
- 30 以上 (肥満)

**女性**

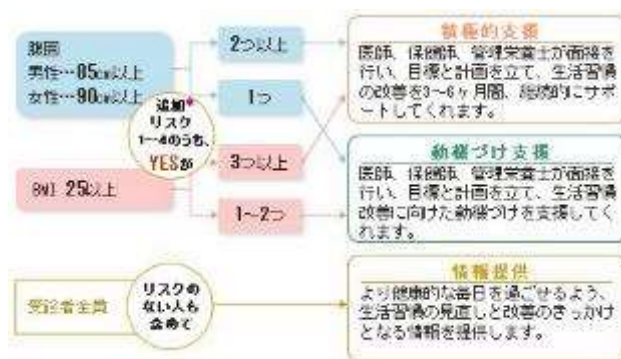


肥満者 (BMI ≥ 25kg/m<sup>2</sup>) の割合 (20 歳以上、性・年齢階級別)



○特定保健指導とは

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ (保健師、管理栄養士など) が生活習慣を見直すサポートをします。当院では行っていません。



○追加リスクとして

- 収縮期血圧 Hg130mm 以上、拡張期血圧 85Hgmm 以上
- 中性脂肪 150mg 以上、HDL コレステロール 40mg/dl 以上
- 空腹時血糖 100mg/dl 以上、HbA1c5.6%以上喫煙者などです。当院は「特定健診」受診機関です。ご連絡をお待ちしております。



★2月3日木曜日、3階ハートベルホスピスで、節分の「豆まき」を行いました。新型コロナウイルス感染症予防のため、患者様のお部屋を個別に回り、福男に扮した古口医師が、赤鬼や青鬼（看護師）を従えて福豆ならぬ福チョコをお渡ししました。鬼の登場に患者様もびっくりしたり、笑顔になったりされて、福男や鬼達と記念撮影をし、楽しさが溢れた節分を気分よく過ごされました。



★2月4日（金）～10日（木）まで3階ハートベルホスピスで当院に入院されている「沖 誠彦（おき まさひこ）～切手はり絵の世界～」の展示会を開催していました。新型コロナウイルス感染予防のため、皆様に観覧していただくことが出来なかったもので、Facebookと広報誌でお伝えします。まずは、切手の下準備からお伝えします。50～100枚の切手を封筒や葉書から5mmくらい余白を残して切り取ります。それらを水を張った洗面器に投入し、30分放置します。その後、切手を紙からはがし、切手裏の糊を丁寧に落とします。次に新聞紙の上に一枚ずつ並べ乾かします。左の絵は菊川英山の「諸藝相性尽シ」を切手で描いた作品です。



★素敵なはり絵を数々作成されていた、沖誠彦さんは、先日ご逝去されました。心よりご冥福をお祈り申し上げます。また、はり絵を数点、当院にご寄贈いただきました。



★関東の急性期病院に勤務していましたが、この度慈生会前原病院に入職しました。療養病棟や緩和ケア病棟に興味を惹かれ、探していたところ当院の病院見学に来られて、スタッフの対応が優しく丁寧なこと、屋上庭園を見てこの病院の一員になりたいと思いました。療養・地域包括・緩和ケア病床のリハビリを経験して、信頼して頂ける作業療法士として、笑顔で勤めて参りたいと考えております。趣味は旅行で、美術館巡りが大好きです。



作業療法士：村上 かなた

～お知らせ～ ☆予防接種は、予約制となっております。

☆健康診断は随時行います。

☆前原病院人間ドックは、ご希望に合わせてメニューを組むことができますので、ご相談下さい。

☆特定健康診査、乳癌検診、福山市がん検診(胃がん、肺がん、大腸がん)実施医療機関です。

※毎週月曜日 10時から(祝祭日は除く)無料のリハビリ教室を行います。(休止中)

前原病院 の概要	1日平均外来患者数：48人	令和4年3月現在
	平均入院日数：療養病棟 129日、地域包括病棟 39日、緩和ケア病棟 33日	
	1日平均入院患者数：療養病床 29人、地域包括病床 13人、緩和ケア病床 12人	

内科・胃腸科・放射線科・緩和ケア内科・リハビリテーション科  
慈生会 前原病院

※福山市手城町一丁目 3-41 TEL(084) 925-1086 FAX(084) 923-4504

診療受付時間

午前 8:30~12:30 / 午後 15:00~17:30  
※木・土曜日午後、日曜日、祝祭日は、休診です。



<バスでお越しの方>

中国バス：鋼管方面行き

バス停「千間土手西」下車、南へ徒歩3分  
<車でお越しの方>

国道2号線を岡山方面へ進み、  
「千間土手西」交差点を右折

☆多編集後記☆多

春は、挑戦の季節です。進学、就職、転勤などありますが、皆様も何かにチャレンジしてもませんか？今まで作ったことのない料理、花の種や球根を植える、日記を書くなど、身近なことから初めてみませんか。 広報誌編集部一同