



## 病|院|の|理|念|

私たちは今、三つの「想い」を育んでいます。

1. 患者さんへの「想い」  
温もりと対話のある医療を実践します。
2. 地域社会への「想い」  
地域に有用な医療機関として社会に貢献します。
3. 病院への「想い」  
良質な医療を提供し、信頼される病院を目指します。

これが私たち西美濃厚生病院の理念です。



## 目次

- 特定健診・特定保健指導について  
「特定健診」とは  
「特定保健指導」とは  
「メタボリックシンドローム」とは
- 内臓脂肪面積測定（CT検査）のご案内
- 健康講話を開催しました
- 外来診療担当医一覧表



病院内にある健診センターでは  
さまざまな健康診断を  
予約していただき  
行っています。



- 人間ドック  
(日帰り・1泊入院)
- 生活習慣病予防健診
- 労働安全衛生法に基づく健康診断
- 各種オプション検査
- 特定健康診査  
(健康保険組合や養老町)
- 養老町の乳がん検診・・・

就職時に必要な健康診断は内科外来  
で承っていますが、どちらも健康保険は  
使用できません。

また、今回ご紹介した特定保健指導は、  
健康保険組合や協会けんぽ等からの依頼  
により行っています。オプション検査とし  
て内臓脂肪面積測定検査もお勧めしてい  
ます。どなたでも検査可能です。

ご自身の健康寿命を延ばすことにもつ  
ながります。指導の対象となった方は、ぜ  
ひ話を聞いていただき日々の生活にお役  
立てください。

## 内臓脂肪面積測定(CT検査)のご案内

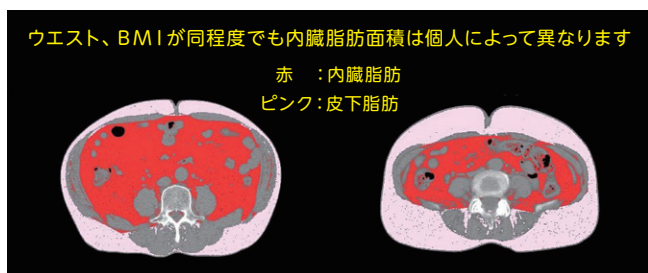
### 内臓脂肪型肥満の怖さ…

内臓脂肪型肥満では、内臓周辺に多く蓄積した脂肪から  
放出される物質により代謝異常を引き起こします。その結  
果、脂質異常、高血糖、高血圧、さらにはこれらが重なったメ  
タボリックシンドロームへと進行します。

### メタボリックシンドロームを放置すると…

全身の血管の動脈硬化が進み、脳卒中、心臓病など命に  
かかわる病気や糖尿病の合併症などを発症しやすくなりま  
す。予防のためには、生活習慣を見直し、内臓脂肪を減らす  
必要があります。

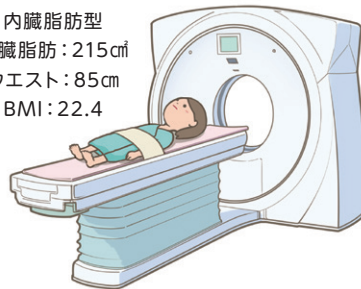
内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>を超えているかどうかメタボ  
リックシンドロームの判断基準です。CT検査では、臍の位  
置の断面画像で、正確に内臓脂肪面積を測定できます。ま  
た、脂肪がどのように蓄積しているかも画像で分かります。



ウエスト、BMIが同程度でも内臓脂肪面積は個人によって異なります

赤 : 内臓脂肪  
ピンク : 皮下脂肪

内臓脂肪型  
内臓脂肪: 215cm<sup>2</sup>  
ウエスト: 85cm  
BMI: 22.4



皮下脂肪型  
内臓脂肪: 89cm<sup>2</sup>  
ウエスト: 85cm  
BMI: 22.3

## 健康講話を開催しました

今回の内容はこちら

- ロコモティブシンドロームについて
- 日常生活に脳トレを
- 乳がんについて



JAにしみの神戸支店の女性部の方へ、健康  
講話を行いました。

参加された皆さんは、熱心にメモを取りなが  
ら話を聞いてくださいました。

ロコモティブシンドロームは、移動するた  
めの能力が不足したり衰えたりする状態を指しま  
す。内臓疾患を気にされる方は多いかと思いま  
すが、足腰の衰えは油断しがちです。ロコモが  
進行すると将来要介護につながります。

自分の体調と相談しながら、無理のない範  
囲で片足立ちやスクワット、膝痛・腰痛体操な  
どのロコモトレーニングを正しいフォームで行  
いましょう。

最近ではスマホやゲームの普及、コロナウイ  
ルスの影響も相まって子どものロコモが問題視  
されています。

ご家族やご友人同士で運動不足解消に取り  
組んでみてはいかがでしょうか。

# 特定健診・特定保健指導について

特定健診を受診し、生活習慣の改善が必要な方は保健指導を受けましょう！

## 「特定健診」とは

生活習慣病の予防のため、対象者(40歳~74歳)の方にメタボリックシンドロームに着目した健診を行っています。

## 「特定保健指導」とは

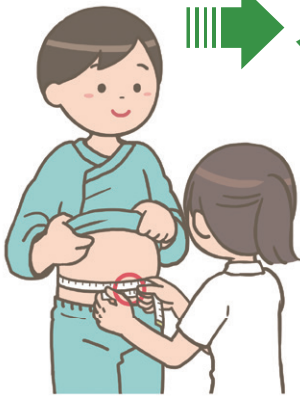
生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が多く期待できる方に対して、保健師・管理栄養士などが生活習慣を見直すサポートをしています。



## メタボリックシンドロームとは

### メタボリックシンドロームの判定基準

②



**腹囲**  
男性85cm以上  
女性90cm以上

+

### 高血圧

収縮期血圧が130mmHg以上または拡張期血圧が85mmHg以上

### 高血糖

空腹時血糖値が110mg/dl以上またはHbA1c6.0%以上

### 脂質異常

中性脂肪値が150mg/dL以上またはHDLコレステロール値が40mg/dL未満

### 腹囲+2つ以上に該当

- 1つに該当・・・メタボ予備軍
- 該当項目なし・・・非該当

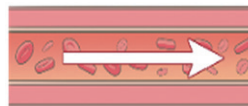
## 原因となる生活習慣

食べすぎ！ 飲みすぎ！ 運動不足！

### 〈メタボリックシンドローム〉

内臓脂肪が過剰に蓄積され、脂質異常・高血圧・高血糖などの生活習慣病を引き起こす恐れのある病態です。重症化すると、動脈硬化が進み、心血管疾患や脳血管疾患、糖尿病の合併症による腎臓の病気、失明などにつながる恐れがあります。野菜を多く腹八分目にするなどの食生活や、今より10分長く歩くなどの運動習慣を作りましょう。

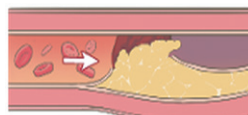
正常な血管



コレステロールがたまり血管が狭くなる



血栓が形成され血管が詰まる



# 外来診療担当医一覧表

受付時間 午前8時30分～午前11時30分

※救急の場合はこの限りではありません。

令和4年10月1日現在

診察科	曜日	月	火	水	木	金
内科	1 診	循環器 馬場	循環器 馬場	循環器 馬場	循環器 西脇	林 岩前
	2 診	前田	前田	前田	林	下田
	3 診	林	嶋田	嶋田	岩前	下田
	4 診	岩下	林	嶋田	前田	馬場
	5 診 (初診)	岩下	林	嶋田	前田	馬場
	循環器内科	大学医師 9:00~11:30	大学医師 9:00~11:00	代務医師 8:30~11:30	代務医師 8:30~11:00	
	血液外来 (第2・3・4)		大学医師 14:00~(予約制)			
禁煙外来					前田 (13:30~16:00・予約制)	
NST外来 (栄養サポート外来)				岩下 13:30~15:00~(予約制)		
外科	1 診	飯田	池庄司	飯田	飯田	池庄司
	2 診	岡田	岡田	岡田	池庄司	岡田
整形外科	1 診	熊澤 (予約制)	馬場	リウマチ外来	骨粗しょう症外来	四戸
	2 診 (初診)	馬場	熊澤	四戸	四戸	馬場
小児科 ※受付 8:30~11:00 診察 9:00~	午前	井上	井上	井上	井上	井上
	午後	予防接種 (予約制)		予防接種 (予約制)		
眼科	午前	松原	松原	松原	松原	松原
	緑内障外来		大学医師 14:00~16:00(第2・4) ※変更となる場合があります			
	午後				学童外来 (15:30~16:30)	
耳鼻咽喉科		大学医師 (9:00~11:00) ※変更となる場合がありますので お問合せください	大学医師 (9:00~11:00) ※変更となる場合がありますので お問合せください		大学医師 (9:00~11:00) ※変更となる場合がありますので お問合せください	
婦人科			大学医師 (9:00~11:30・予約制)			代務医師 (9:00~11:30・予約制)
皮膚科		代務医師 ※変更となる場合がありますので お問合せください				代務医師 ※変更となる場合がありますので お問合せください
泌尿器科		岡野	大学医師	岡野	岡野	岡野
麻酔科		濱屋	濱屋	濱屋	濱屋	濱屋
胸部外科					大学医師 午後第2・4	
脳神経外科	午前	脳神経外来 新川	認知症外来 新川		頭痛外来 新川	認知症外来 新川
	午後			大学医師 14:00~(予約制)		
歯科口腔外科	1 診	杉山	杉山	杉山	杉山	杉山
	2 診	大学医師		大学医師		

休診日 / 土曜・日曜・祝日・年末年始

※毎月、医事課窓口に保険証のご提示をお願いします。

看護師・看護補助員  
募集中!!

☎0584-32-1161

詳しくは病院企画総務課までお尋ねください。

発行

西美濃厚生病院 ☎0584-32-1161  
〒503-1394 岐阜県養老郡養老町押越986

ホームページアドレス

<http://www.nishimino.gfkosei.or.jp/>

