

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター



# ほっとすまいる

## ニュース



第14号 ◆ 平成21年5月1日

### 生活習慣病予防は年1回の健康診断から

昨年から始まった特定健康診査（特定健診）、皆さんは受診しましたか？

国の統計によると、日本人の死亡原因の6割はがん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病が占めています。また、心臓病や脳卒中といった循環器病は障害や寝たきりの主な原因となっており、他の病気同様、生活習慣病も早期発見・早期治療が大切です。しかし、自覚症状が出にくいのが生活習慣病です。予防・改善のきっかけをつかむためには、年1回の健診は欠かせません。



特定健診は、40～75歳未満す

べての方を対象とし、加入している医療保険者により実施されるメタボリックシンドローム（メタボ）に着目した健診です。

メタボリックシンドロームとは、内臓のまわりに過剰に脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加え、高血糖・脂質異常・高血圧のリスクが重なった状態をいいます。健診では腹囲を測り、男性85cm以上・女性90cm以上の方が対象となり、血圧測定・血液検査の結果によって判定されます。

メタボの状態を放置すると高い確率で生活習慣病を発症し、やがて脳卒中や心臓病など深刻な病気を引き起こします。例えば、肥満・糖尿病・高血圧症・脂質異常症がなにもない人と比べて、これらの3つまたは全部ある人の脳卒中・心疾患の発症危険度は約36倍増えるといわれます。現在、40歳以上の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボおよびその予備群といわれています。

特定健診は、メタボリックシンドロームおよびその予備群の状態にあるかどうか判定するための健診です。メタボと判定された方は、専門家による生活習慣改善のアドバイス（特定保健指導）も受けられます。特定健診を生活習慣を改善するチャンスととらえ、生活習慣病予防・解消のために役立てていきましょう。

当センターでは、人間ドックや地域に向いている集団健康スクリーニングに合わせたの特定健診、また、施設内で単独の特定健診も実施しています。いずれも事前予約が必要ですので、ご希望の方は、鹿教湯病院・三才山病院各健康管理科へお問い合わせください。

鹿教湯病院 健康管理科

☎ 0268-44-2111(代)

三才山病院 健康管理科

☎ 0268-44-2321(代)

私たちは、保健、医療、リハビリテーションおよび福祉活動を通じて、高齢者・障害者が自分らしく生き生きと輝いてくらせるように、地域のみなさまとともに支援いたします。

私たちは、患者さんを中心とした「納得の医療」を行います。

病院  
理念

鹿教湯病院  
三才山病院

# メタボリックシンドローム ってどんな病気？



## メタボリックシンドロームの診断

### CHECK1

まず、あなたのウエストの周囲計を測ってみましょう!!

- 男性 85cm 以上
- 女性 90cm 以上

該当する人は  
**check2**へ・・・



### CHECK2

次の項目で2つ以上に該当する人は、**メタボリックシンドローム**です。



- ◆高血糖 空腹時血糖 110以上
- ◆高血圧 収縮期血圧 130mmHg以上  
拡張期血圧 85mmHg以上
- ◆脂質異常 中性脂肪 150以上  
HDLコレステロール 40未満

### いかがでしたか？

- 当てはまらなくても、**check2**の項目で1つでも該当する人は

**予備群**  
です!!!

## 予防・解消するために...

### ★ 身体活動を増やそう! ★

「日常生活」で(家事、近場は歩く、テレビをみながら体操)「運動」で(ストレッチ、有酸素運動)...



### ★ 食生活を改善しよう! ★

1日3食、脂肪・脂質は取り過ぎない、野菜を多めに、腹八分目!!! etc...



### ★ 喫煙されている方は禁煙しましょう! ★



# 希望を胸に 新たなるスタート

平成21年度新採用職員71名

さわやかな春の訪れと共に夢と希望に胸躍らせた71名の新採用職員が赴任しました。新採用職員の皆さんには、1日も早く仕事に慣れ、チーム医療の一端を担い地域の皆さまの負託に応えられるよう、その役割を発揮することが期待されます。



鹿教湯三才山リハビリテーションセンター  
平成21年度 職員構成表

医師	25	栄養士	10
薬剤師	16	調理師	18
看護師・保健師	300	歯科技工士	4
准看護師		歯科衛生士	4
理学療法士	96	介護福祉士	69
作業療法士	99	介護支援専門員	11
言語聴覚士	25	看護助手	145
臨床心理士	2	事務員	66
医療ソーシャルワーカー	11	保育士	5
義肢装具士	4	技術員助手	13
診療放射線技師	7		
臨床検査技師	8		
管理栄養士	18	合計	956

鹿教湯病院と三才山病院が統合してから今年で5年目を迎えます。この間、より多くの皆さまに利用していただくために、回復期リハビリ棟の増設（鹿教湯病院）や、指定療養介護事業所の開設（三才山病院）など様々な病棟機能の転換をはかってまいりました。また、鹿教湯病院分院の移転新築に関しては、上田市小泉地区に介護療養型老人保健施設「いずみの」として建

築が進められています。医療を取り巻く社会情勢は、国の医療費抑制政策により前例のない厳しい時代を迎えております。このような情勢の中で、私たちセンター職員は決意を新たに一丸となつて、地域の皆さまから信頼され選ばれる病院づくりを目指し積極的に取り組んでまいります。さらなるご支援、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

皆様から信頼される病院を目指して

職員956名体制に

激走「長野マラソン」  
三才山病院駅伝部



長野冬季オリンピック開催を記念して4月19日に行われた「第11回長野マラソン大会」に、三才山病院職員6名がランナーとして参加しました。8時30分に長野運動公園をスタート、初夏を思わせるような陽気の中、日頃の練習の成果を遺憾なく発揮し、3時間から4時間台のタイムで全員が無事完走することが出来ました。



三才山病院には駅伝部があり、部員数は約30名。医師、薬剤師、看護師、理学療法士、作業療法士等のメンバーが、この長野マラソンを含め、数々の駅伝大会に参加しています。6月には東京で行われる夢の島6時間リレーマラソンに参加、また8月には松本市での薄川駅伝、10月には三才山病院祭での駅伝大会、ともしびの里(武石)駅伝、11月には丸子駅伝大会とその健脚を競っています。



お  
し  
ら  
せ

第32回 鹿教湯病院祭開催

■日 時 平成21年6月13日(土) 午前9時～午後3時

■場 所 鹿教湯病院内

今年も、地域の皆さまにご参加いただきながら鹿教湯病院祭を開催します。

模擬店をはじめ盛りだくさんの企画を用意しております。ぜひ大勢の皆さまのご来院をお待ちしています。



● 鹿教湯病院 呼吸教室を開催します(全8回)

第1回 呼吸教室

■日 時 平成21年5月13日(水) 午後1時30分～午後2時30分

■テーマ 包括的呼吸リハビリテーション

■場 所 鹿教湯病院1階「南会議室」

■講 師 小林名誉センター長

第2回 呼吸教室

■日 時 平成21年6月9日(火) 午後1時30分～午後2時30分

■テーマ 薬との上手なつきあい方

■テーマ 食事のお話

■場 所 鹿教湯病院1階「南会議室」

■講 師 薬剤師

■講 師 管理栄養士

参加は自由です。多数ご参加下さい。

お問合せ：☎0268-44-2111(代) 呼吸教室担当 勝山、山本

鹿教湯病院 ◆ 〒386-0396 長野県上田市鹿教湯温泉 1308 ☎ 0268-44-2111 FAX 0268-44-2117

三才山病院 ◆ 〒386-0393 長野県上田市鹿教湯温泉 1777 ☎ 0268-44-2321 FAX 0268-45-3709

豊殿診療所 ◆ 〒386-0004 長野県上田市殿城 250-4 ☎ 0268-29-1220 FAX 0268-29-1229