

# 岩美病院

だ よ り

2008 (2・3)



特集：

- ・ 特定健診・保健指導について
- ・ 岩美病院クリスマス演奏会
- ・ 病院内の風景～食堂にて～

# 特定健診・保健指導っていったい何？

最近、「特定健診・保健指導」という言葉をよく耳にしますが、実際は良くわからないという方も多いのではないのでしょうか。

一言でいうと、平成 20 年 4 月からの医療制度改革の一つで、「40 歳から 74 歳までの方が対象となる新しい健診」です。

近年は高血圧、高脂血症、糖尿病の人たちが増加するばかりで、これら生活習慣病は医療費の増加と関係が深いのです。そこでその予備軍を早く発見し、早く改善または治療することで医療費を削減しようとするための試みが「特定健診・保健指導」です。

それなら今までの健診と変わらないじゃないかと思われる方もあるかもしれませんが、今までの健診は「病院を受診してください」という連絡が来るのみで、「まあいいか」「そのうちいこう」と放っておくのも本人次第でしたが、これからはそうもいきません。みなさまに健康保険を提供している地域や会社が責任を持って「特定健診・保健指導」を実施していくことを義務付けられているとともに、その成果が低ければ 75 歳以上の方の健康保険(後期高齢者医療制度)への支援金の割引という罰則規定が設けられています。ですから「まあ、いいか」「そのうちいこう」は自分だけの責任ではなくなります。

特定健診ではいままでの健診(基本健康診査)に比べ、「腹囲」と「LDL(悪玉)コレステロール値」が加わり「総コレステロール値」、「尿潜血」や「血清クレアチニン値」が削除されています。

次に、検査や問診結果などから、生活習慣病のリスクの数や年齢などを総合して、生活習慣の改善性を 3 段階(「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」)に分けて判定され、通知が行われます。そして、それぞれの判定に合わせて、メタボリックシンドロームを解消するための生活習慣改善に重点をおいて、保健師や管理栄養士、医師などから保健指導を受けます。(次ページ参照)

## 情報提供(健診受診者全員)

今はメタボリックシンドロームのリスクが少ない人ですが、健診結果から現在の健康状態を把握し、健康的な生活を送るための生活習慣の見直しや改善のきっかけとなる情報が提供されます。



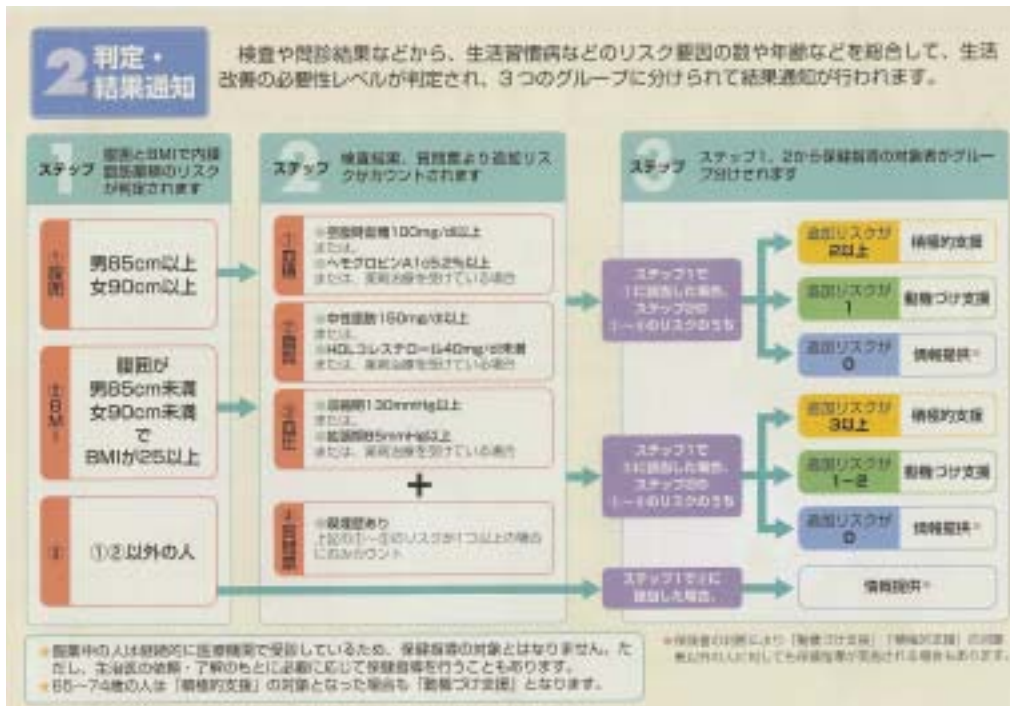
**動機付け支援**（リスクが出現しはじめた段階）

メタボリックシンドロームのリスクが出現しはじめた人です。自分の生活習慣の改善点に気づき、自分で目標を設定して、それを行動に移すために必要なサポートが受けられます。原則 1 回の保健指導が行われます。

**積極的支援**（生活習慣の改善の必要性が高い人）

メタボリックシンドロームのリスクが重なっている人です。3～6 ヶ月間、積極的に保健指導が行われます。健診の判定を改善するために、実践できる目標を自分で選択して、<sup>けいぞくてき</sup>継続的に実行するために必要なサポートが受けられます。

メタボリックシンドロームを予防・解消するためには、その原因となる<sup>ないぞうしぼう</sup>内臓脂肪（腹まわりにつく脂肪）を減らさなければなりません。内臓脂肪がたまるのは食事で<sup>せっしゅ</sup>摂取したエネルギーと運動で消費するエネルギーの収支があわないからです。メタボリックシンドロームの<sup>しゅうし</sup>予防・解消には、<sup>しょくせいかつ</sup>食生活を見直し、体を積極的に動かすことが大切です。保健指導はその支援を行います。実行するのは自分自身です。もし「動機付け支援」「積極的支援」の判定を受けたら、今より少しでもリスクを減らせるよう、出来るところから挑戦していきましょう。<sup>しょうさい</sup>詳細は、<sup>いわみまちじゅうみんせいかつか</sup>勤務する会社または岩美町住民生活課にお問い合わせください。



判定・結果通知についてです。参考までにどうぞ... (参照: 特定健診特集号・東京法規出版より抜粋)  
副院長 秋藤医師 管理栄養士 大西



# 岩美病院コンサート開催



去る12月20日(木)、岩美病院にてクリスマスコンサートが開催されました。

この行事は、当院職員の「イベント部」が毎年行っていますが、今回も昨年同様「岩美町コーラス」さんの皆さん(以下岩美コーラスさん)のご協力をいただき、合同コンサートとなりました。



午前9時30分より外来ひまわりホールにて、まず最初に岩美コーラスさんが『お正月』や『雪』等の童謡を美しい歌声でしっかりと歌い上げると、次に当院イベント部が、クリスマスソング『赤鼻のトナカイ』・『きよしこの夜』と、岩美町が生んだ偉大なる作曲家・田村 虎蔵氏作『ふるさと』をハンドベルで演奏しました。

その後再び、岩美町コーラスさんが『赤いりんご』や『青い山脈』等の歌謡曲を素晴らしい歌唱力で歌い上げ、会場はまるでパッと花が咲いたように盛り上がりました。ハンドベルの神秘的な音色と、合唱の透明感あふれる歌声にたくさんの患者さまが聴き入っておられました。

最後に、イベント部と岩美コーラスさんそれに会場の皆様も一緒に『ふるさと』を一緒に歌いました。会場の方も一緒に歌ってくださったので心がひとつになったような気がしました。

午後からは、入院患者さまにも聴いていただくとうと2階・3階にも伺い、午前中と同じ曲を聴いていただきました。患者さまの中には、目を閉じて聴いておられた方や、曲に合わせて歌を口ずさんでおられた方もいらっしゃり、楽しんでいただけたのではないかと思います。



当院イベント部は、この日の為<sup>ため</sup>に勤務時間<sup>きんむじかん</sup>が終了した後に集合し、練習を重ねてきました。当日は緊張<sup>きんちょう</sup>のせい<sup>せい</sup>か、練習の成果<sup>せいか</sup>を十分に発揮<sup>はつき</sup>できずお聴き苦しい部分もあつたかと思いますが、単<sup>れんしゅうふそく</sup>に練習不足<sup>れんしゅうふそく</sup>だったのかもしれませんが。いずれにしてもご容赦<sup>ようしゃ</sup>いただきますようよろしくお願いいたします。

ちなみにこの様子は、翌日（12月21日）の日本海新聞でも掲載<sup>けいさい</sup>されましたので、紙面<sup>しめん</sup>を読まれた方もいらっしゃると思います。

イベント部では、このコンサートを来年も継続<sup>けいぞく</sup>していきたいと考えています。興味<sup>きょうみ</sup>を持たれた方は、年末の「岩美病院だより」にてご案内する予定ですの<sup>きょうみ</sup>でチェックしてください。

薬 局 津村



美しい歌声の  
岩美コーラスの皆さん

岩美病院イベント部  
ハンドベル隊です



# 風景—休憩時間・昼食

職員食堂での昼食風景をご紹介します。

写真は 12 時 45 分頃のもので、この時間になると何かに引き寄せられるようにして集まってくるメンバーがいます。

給食を食べる人、弁当を食べる人、カップラーメンやパンや菓子を食べる人。それぞれに好みや楽しみや、財布のなかみが違うのですね。給食のおかずで「キウイだめ」「リンゴ食べられない」「しいたけ苦手」などなど、

人の好き嫌いは想像を超えています。食べる量でもそうです。若い人はよく食べますね。ご飯を食べた上に、カップラーメンの大きなやつを平らげてしまいます。

仕事中にはなかなか会えない人といっしょになれるのもこの時です。他の部署の人と、仕事について情報交換する声をよく耳にします。空腹を少しずつ満たしながら話をすれば、普段は頼みにくいことでもスラッとさえたりします。頼まれるほうも太っ腹になっていますから、ニコニコしながらよしよしということになります。

医師ともなると食事中に呼び出し電話が鳴るのは珍しくなくて、昼食時間が必ずしも休憩時間とはなっていないようです。また、他の人が 20 分もかけて食べる給食を、わずか数分でかき込むように口に入れサッサと出て行く人もいますが、次の仕事に追われているのでしょうか。

おかずが少ないとか味がうすいとか色々な苦情もきかれますが、皆、それぞれに食後は満足そうな表情をして現場へ戻っていくようです。さあ、午後もがんばりましょう。



月に一度 イベント弁当があります。職員の給食は一般食の患者様と同じ物+ です。

薬局 高岡

# 編集後記

平成19年度もあとわずかとなり、1月はすでに行ってしまいました。きっと2月は素早く逃げてしまい、3月も颯爽と去ってしまうのでしょうか。今回の「岩美病院だより」では、4月より始まる【特定健診】について取り上げてみました。

本当は【後期高齢者医療制度】についても触れたかったのですが、今号編集時（1月末）時点で詳しいことがほとんど決まってない状況ですので次号へ延期とさせていただきます。

心配していたインフルエンザですが、幸いまだ流行していないようです。ただ、去年は遅い時期に流行したのでこれからが本番なのかもしれません。手洗い・うがいを励行していただき、インフルエンザに患らないよう気をつけてくださいね。

編集：高岡・中井・津村



春が待ち遠しいです・・・

