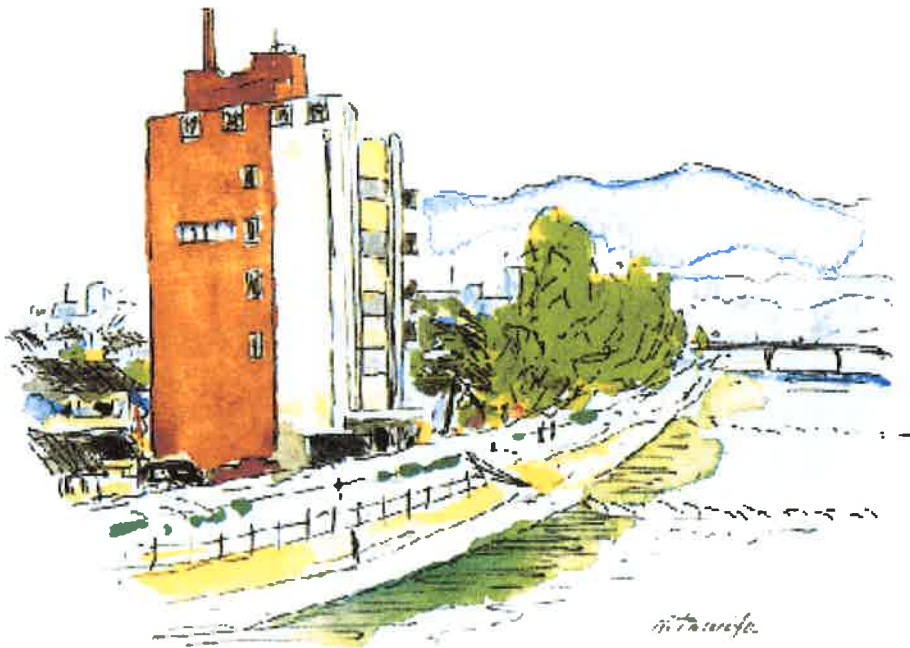


清流

広報誌タイトルは伊藤博名誉院長みずからのネーミングによるもので、患者さま一人ひとりに対して職員全員が犀川の清き流れの如く澄んだ気持ちでおだやかに思いやりを持ちながら対応させて頂ければと考えております。



# 清流

伊藤病院だより

第6巻3号

平成19年9月20日発行

発刊所

伊藤病院

〒920-0976

石川県金沢市十三間町98

Tel (076) 263-6351

Fax (076) 263-2526

<http://www.ito-hp.jp>



日本医療機能  
評価機構認定

## 病院の理念

患者さま中心の安全で質の高い医療を目指します。

地域との連携を大切にし、地域の保健・福祉に貢献します。

## 基本方針

専門性を生かし地域医療に貢献します。

患者さま中心の安全で質の高い医療を提供します。

心のこもった温かい最善の医療サービスに努めます。

患者さまの権利とプライバシーを守ります。

自らの技術・知識の向上に努めます。

## 特定健診・特定保健指導

病院長

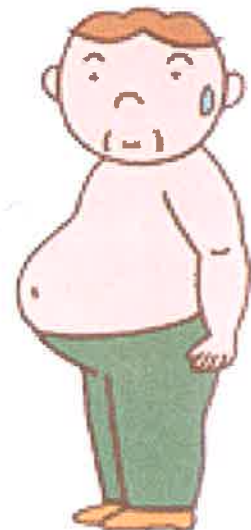
伊藤 順

平成20年4月より、新しい健診システムである、特定健診・特定保健指導が始まります。

最近、高齢化の急速な進展や食生活・身体活動などの生活習慣の変化に伴い、疾病構造が変化し、がん・虚血性心疾患・脳梗塞疾患・糖尿病などの生活習慣病の占める割合が増加してきました。死亡原因でも、これらの生活習慣病が約6割を占め、医療費に占める生活習慣病の割合も国民医療費の約3分の1となりました。また、内臓脂肪による肥満の人が、高脂血症・高血圧症・糖尿病といった生活習慣病を併せもっている状態を「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」と呼んでいます。メタボリックシンドロームは罹患する頻度が高く、動脈硬化をきたしやすいために、最近注目を浴びています。メタボリックシンドロームと、その予備軍をあわせた割合は男女とも40歳以上では高く、男性では2人に1人が、女性は5人に1人の割合に達しています。メタボリックシンドロームは過食や運動不足が続くことから起こってくるものですが、無自覚な状態が続き、そのうち動脈硬化を招き、複数重なることによってお互いに影響しあい、心筋梗塞・脳卒中へとつながり、人体に大きな影響を与えます。

これまでの健診では、病気の早期発見・早期治療を目的として行われてきました。しかし、生活習慣病が増加していることを踏まえ、その予防対策に重点をおき、予備軍の人たちを早期に発見し、個人が生活習慣を改善する目的で「特定健診・特定保健指導」が行われます。40歳～74歳の人を対象にしてメタボリックシンドロームの概念を取り入れた健診が、各人の加入する各医療保険者によって行われます。特定健診でメタボリックシンドロームやその予備軍の人たちを見出し、それらの人たちを対象に特定保健指導を行います。特定保健指導とは、健診でリスクを指摘された場合に医師・保健師・栄養管理士などの専門家が、一定期間、個別指導・グループ指導やインターネットを用いたメールなどで保健指導を行います。政府は、この新しい健診制度により、生活習慣病の有病者と予備軍を平成27年までに25%減らす目標を設定しています。

当院でも、特定健診・特定保健指導に向け、研修会に参加するなど準備を行っております。お気軽に、お尋ね下さい。



# 特定健診・特定保健指導ってなあに？

## — 食生活編 —

食事は3食きちんと食べる習慣をつけ、栄養バランスのとれた食生活を送りましょう。

どのようにして、食生活を改善すればよいのでしょうか？

どのような食事をすれば栄養バランスがよくなるのかわからない方も多いと思います。そこで登場するのが食事バランスガイドです

食事バランスガイドは「こま」をイメージした逆三角形で、上から主食・副菜・主菜・乳製品・果物の5つに区分されます。その区分ごとに食事量を「つ(SV・サービング)」という単位を用いて数えます。「こま」の軸が水・お茶、ひもが適量のお菓子・嗜好飲料、回す力が運動習慣で、すべてのバランスがとれて始めて「こま」がきれいに回ります。

活動量とサービング数は以下のように推奨されています。



### 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	軽運動
<b>5.7</b> 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん1杯(約150g)またはパン2枚(約40g)	1.0 - 1.5
<b>5.6</b> 副菜 (野菜、海藻類) 野菜炒め、煮物、漬物	1.0 - 2.0
<b>3.5</b> 主菜 (肉・魚類) 肉・魚の焼肉、煮物、揚げ物	1.0 - 2.0
<b>2</b> 牛乳・乳製品 牛乳200mlまたはヨーグルト1杯	1.0 - 2.0
<b>2</b> 果物 みかん2つまたはりんご1個	1.0 - 2.0

料理区分	サービング数(つ)			エネルギー
	活動量「低い」	活動量「ふつう」	活動量「高い」	
主食 (ごはん、パン、麺)	4~5	5~7	7~8	
副菜 (野菜料理)	5~6	5~6	6~7	
主菜 (肉・魚料理)	3~4	3~5	4~6	
牛乳・乳製品	2	2	2~3	
果物	2	2	2~3	
エネルギー (Kcal)	1800 ±200	2200 ±200	2600 ±200	

- \* 活動量低い：1日中座っていることがほとんど。
- \* 活動量ふつう：座り仕事中心だが、歩行・軽い運動を5時間程度行う。

この区分の中には、油脂類の区分がありません。取りすぎは、カロリーのとりすぎになってしまいます。油をひかえた料理・調理法の工夫も必要です。また、イモ類は副菜に入りますが、糖質が多いためイモ類ばかり食べると太る原因にもなります。葉野菜とバランスよく食べましょう。主菜も肉類ばかりでは、コレステロールの取りすぎになります。いずれも、偏りが無いようバランスよくとることが大切です。アルコールやお菓子類は1日200kcalまでとされています。適量(日本酒1号/日またはビール中ビン1本/日ほど)に留めましょう。1週間に1~2日の休肝日もほしいものです。

- ・ 糖尿病・腎臓病などで、医師・栄養管理士の指導を受けている方は、その指示に従ってください。
- ・ 詳しくは、医師・栄養管理士・看護師にお気軽にお尋ねください。



## ニューフェイス



8月から、受付で働くことになった新村です。  
毎日、笑顔で働きます。  
わからないこともあり、ご迷惑おかけすることもあるかと思いますが、よろしく願います。

事務 しんむら ひとみ  
**新村 ひとみ**



栄養部でお世話になることになりました、鈴木 理沙です。  
わからないこともあり、ご迷惑おかけすることもあるかと思いますが、心を込めて、おいしく、体によい食事をお届けできるように頑張ります。よろしく願います。

栄養部 すずき りさ  
**鈴木 理沙**

## 診察のご案内

診療時間		月	火	水	木	金	土
午前	9:00	一診 伊藤 博	一診 伊藤 順	一診 石澤友海子	一診 伊藤 順	一診 伊藤 博	一診 伊藤 透
	5	二診 伊藤 順	二診	二診	二診	二診 伊藤 順	二診 伊藤 順
	13:00	三診 磨伊 正義	三診	三診 磨伊 正義	三診	三診 磨伊 正義	三診 伊藤 博
午後	14:00	一診 伊藤 順	一診 伊藤 順	一診 藤岡 央	一診 伊藤 順	一診 伊藤 順	/
	5	二診 伊藤 透	二診	二診	二診	二診 伊藤 博	
	17:30	三診	三診	三診	三診	三診	

## 交通のご案内



- 北鉄バス  
片町(金劇パシオン前)下車 徒歩5分  
片町(ラブロ前)下車 徒歩10分  
野町・広小路下車 徒歩7分
- 城下まち金沢周遊バス  
十三間町(伊藤病院前)下車 徒歩10分
- タクシー  
JR金沢駅より10分

**伊藤病院** 日本医療機能評価機構認定病院  
〒920-0976 金沢市十三間町98  
Tel(076)263-6351 Fax(076)263-2526  
URL: <http://www.ito-hp.jp> Email: [info@ito-hp.jp](mailto:info@ito-hp.jp)

