

参加費 無料 イベント開催! お気軽にご参加ください!


第15回 まちの保健室

平成29年5月11日(木) 開催
会場 イオンモール奈良登美ヶ丘 時間 10:00~14:00

糖尿病 **骨粗しょう症** **高血圧** など

看護師・ケアマネ等が健康に関する様々なご相談に応じます。

骨密度・血管年齢・身長・体重・血圧・BMIの測定
何でも健康相談(食事・健康状態など...)



健康管理は健診で! 各種検診はお早めにご予約ください!

<p>特定健康診査 予約制/受診券持参</p> <p>期間 ○社会保険加入者とその家族 ○国保加入者とその家族、後期高齢者 平成29年4月1日~平成30年3月31日 平成29年7月1日~(予定)</p>	<p>特定保健指導 予約制 / 利用券必要</p>
--	----------------------------------

まずはお電話にてご予約ください(受付時間 13:00~17:00) → ☎ 0742-43-3333

参加費 無料 平成29年度 糖尿病教室(公開講座)受講者募集! どなたでもご参加OK!

会場 西奈良中央病院2階会議室
時間 14:00~15:30(受付 13:45より)
必要な物 筆記用具、計算機、(糖尿病交換表・糖尿病手帳)
申込 栄養給食課までお申込みください(Tel.0742-43-3333)

第1回 5月27日(第4土曜日)
糖尿病ってどんな病気?
糖尿病について話をしよう ~糖尿病とともに歩む~

第2回 6月10日(第2土曜日)
糖尿病と腎臓 ~糖尿病性腎症について~

社会医療法人 松本快生会

西奈良中央病院 救急告示病院24時間体制

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-15
☎ 0742-43-3333 FAX 0742-43-8607
http://www.nishinarachuo.or.jp

診療時間 9:00~12:00(受付時間 8:30~11:30)
休診日 日曜日・祝日・年末年始
面会時間 月曜日~土曜日 13:00~19:00
日曜日・祝日 10:00~19:00

介護老人保健施設 大和田の里
〒631-0056 奈良市丸山2丁目1220-163
TEL: 0742-51-6003 FAX: 0742-51-6013
●入所サービス ●短期入所療養介護
●通所リハビリテーション
●収容入所者数: 82名(短期入所者を含む)
●収容通所者数: 20名

訪問看護ステーション なでしこ
〒631-0041 奈良市学園大和町5-16SENビル1F
TEL: 0742-47-6012 FAX: 0742-47-6267

西奈良中央病院 ケアプランセンター
〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-16マツヨシビル2F
TEL: 0742-43-3013 FAX: 0742-43-3731

西奈良中央病院附属 丸山診療所
(大和田の里内に併設)
TEL: 0742-51-7336 FAX: 0742-51-7128
診療科目/内科・循環器科
診療時間/9:00~12:00
休診日/火曜日・第1・3・5土曜日・日曜日・祝日

訪問看護ステーション さわやか
〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-16マツヨシビル2F
TEL: 0742-40-1600 FAX: 0742-40-1601

こぐま保育園
〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-16マツヨシビル1F



※7:15~8:15 一部通行止区間がございます。

こころと心をつ結び信頼と安心をお届けする情報誌

ご自由にお持ち帰りください。

はあ〜と通心

34号
4月発行

「心の医療」をもって地域住民に貢献する。

西奈良中央病院の基本方針

- 奈良市西部地域の中核病院として他の医療機関と連携を密にし、地域住民の生命を守り、健康の増進を図ります。
- 私たちは地域に住む人々に、信頼と安心を提供できる病院を目指します。
- 私たちは地域の住民参加のもと研修会を通じて、生活習慣病等の予防に一体となって取り組みます。
- 私たちは『病気を診るだけでなく人を癒す病院』として、患者様主体の医療を目指します。
- 私たちは医療水準の向上のため、常に研鑽し、質の高い医療の提供に努めます。



個人のお客さま対象 人間ドック料金割引を実施します!

平成29年4月~5月 期間限定の割引を実施します。
※会社等を通さず、個人で受診していただく方が対象

人間ドック基本料金(日帰り)
(通常) ¥46,440(税込) ⇒ **¥35,640(税込)**

健康保健組合・各企業との契約がある場合、契約内容に準拠します。
詳細については、健康管理センターまでお問い合わせ下さい。

健康管理センター 直通電話 0742-43-8868 ※日祝除く9:00~17:00まで



公益財団法人日本医療機能評価機構認定
人間ドック健診施設機能評価認定

社会医療法人 松本快生会
西奈良中央病院

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-15
TEL 0742-43-3333 HP http://www.nishinarachuo.or.jp

毎年、健診を受けていますか？

「忙しいし、どこも悪くないから大丈夫」「面倒だな、行きたくないな」と考えて健診を受けずにいると…一年の間にメタボリックシンドロームは近づいているかもしれません。

受けよう！ 特定健診

私たち、こことこ
健診を受けてないあよね。
お父さんのメタボな
お腹も気になるし…。



そういえば最近、
ズボンがきつくなってきたなあ。

内臓脂肪とメタボリックシンドローム

お腹のなかにたまった脂肪を内臓脂肪といいます。内臓脂肪がたまると、動脈硬化や高血圧を抑える物質の分泌が少なくなったり、脂質異常や糖尿病を進める物質をたくさん分泌するようになります。そして肥満だけでなく、脂質異常症、高血圧、高血糖など複数の病的状態と一緒に持つようになります。これがメタボリックシンドロームといわれるものです。

動脈硬化は自覚症状がありません

メタボリックシンドロームになると、動脈硬化がどんどん進みます。動脈硬化が進むと、ちょっとしたことで血管が詰まりやすく、心筋梗塞や脳梗塞を発症してしまうのです。



難しい手続きは不要です！

特定健康診査(特定健診)はメタボリックシンドロームに着目した健診です。当院の健康管理センターでは月～土曜日に実施しています。*「受診券」は市町村国民健康保険や、加入されている保険者から送られてきます。



特定健診を受けていただくには、受診券が必要です。

特定保健指導って？



特定保健指導の利用券が送られてきたんだけど…これって何のこと？

はじめましょう 生活改善！

特定保健指導では、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大きく期待できる方に対し、生活習慣の振り返りを保健師と一緒に、具体的な改善方法を見つけていくサポートをしています。



特定保健指導のレベルを決める階層化

特定健診の結果をもとに、保健指導を実施するレベルを決めるための「階層化」を行います。この階層化により、「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」にわかれます。階層化は医療保険者がおこない、対象者には利用券が発行されます。



個別指導でサポート！

当院の健康管理センターでは日・祝を除く月～土曜日の午後に特定保健指導を行っております。生活習慣を見直して、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

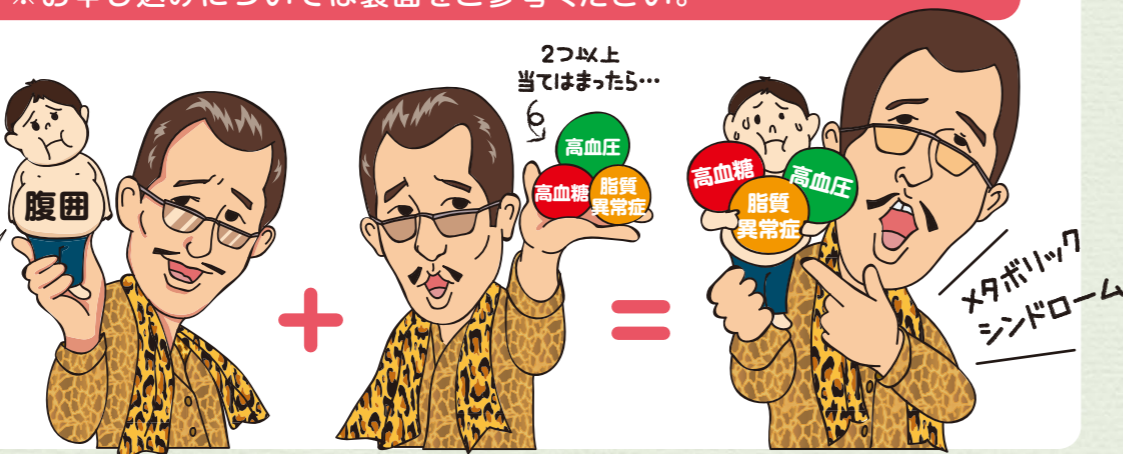


この先を元気で過ごすために、今、できることがあります。

※お申し込みについては裏面をご参考ください。

あなたはメタボ??

- ☑ 男性85cm以上
 - ☑ 女性90cm以上
- (内臓脂肪面積100cm²以上相当)



「フレイル」って何？



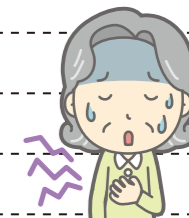
フレイルとは

加齢に伴って少しずつ身体機能が低下し、日常生活の活動性や自立度が低下していく過程をいいます。2014年5月に日本老年医学会が「フレイル」と提唱しました。(診断項目は次の通りです。)

あなたはフレイル？

この中で1、2個当てはまれば初期フレイル。3つ以上当てはまったらフレイルの疑いがあります。

- 体重減少 6か月で、2～3kg以上の体重減少
- 筋力低下 握力/男性26kg未満、女性18kg未満
- 疲労感 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする
- 歩行速度 通常歩行速度1.0m/秒未満 例) 病院前の横断歩道10mを10秒以内
- 身体活動 軽い運動・体操をしていますか? / 定期的な運動・スポーツをしていますか? いずれも「していない」と回答

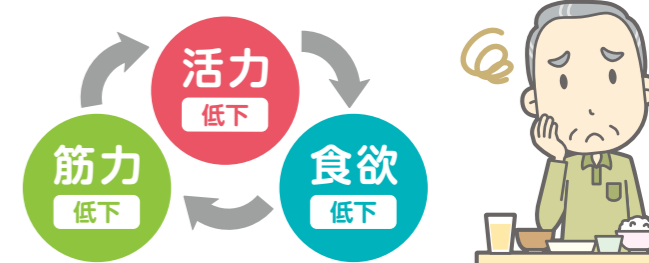


原因は？

加齢による骨格筋量の減少や食欲不振による慢性的な低栄養などが相互に影響し合い、これらが悪循環を形成すると、身体機能の低下を招いてしまいます。

フレイルによる悪循環

食欲・筋力・活力が低下し、様々な健康問題を生じる可能性があります。転倒による打撲や骨折、日常生活活動能力の低下に加え、入院や死亡のリスクが高くなります。



有病率は？

65歳以上のフレイルの割合は概ね10%前後であり、80歳以上では30%を超えられています。また、女性での有病率が高い傾向にあります。

フレイルの予防

基本はやっぱり運動と食事!!

上記の判定基準に当てはまらないように、基本はやはり運動と食事です。運動は、徐々に家から出る機会を増やして、右記の数値(歩数や運動時間)を目指して運動を行う。食事では、筋肉のもととなるタンパク質(肉や魚、大豆、牛乳など)を意識的に摂取するようにしてください。

運動習慣を身につけよう

ウォーキングやスイミングなどの運動習慣が週3回以上(週に150分程度)実施することが推奨されています。また、ウォーキングでは、男性は8,000歩または20分/日以上、女性は7,000歩または15分/日以上程度が望ましいとされています。目的を持った生活を続け、継続的に毎日の歩数や身体活動量が多いことが、予防する上で重要となります。

