

最後に情報発信です。当院の情報発信の中心はニュースレターです。編集委員の方々、ご苦労さまです。楽しいニュースレターを定期的に発行していただきありがとうございます。日々刻々とかわる医療情報を提供していきましょう。自己アピールの時代です。多くの職員・職場からの原稿を期待しています。

職員の皆さん、今まではソフト面の充実を図ってきましたが、ついにハード面の充実を図る時期が来ました。入院される人たちは個室を希望されます。入院はある意味ではつらいことですが、新しい出会いでもあります。入院生活がプラスになる病棟を目指しましょう。



**撃退! メタボ!!**  
やせ隊・へらし隊・すっきりし隊

**健康のための  
ダイエットを**

最近、メタボリックシンドロームという言葉をよく耳にしますね。食生活の欧米化により日本人の肥満傾向は進んでいます。栄養の取りすぎは良くないのはわかっていますが、飽食や車社会の今の日本では過栄養の状態から免れるのは非常に難しいものです。過剰にとった栄養は、脂肪細胞に蓄積され、飢餓の事態に備えられるわけですが、そんな事態が来るより早く、私たちの体は過剰な脂肪がもたらす代謝異常に悲鳴をあげてしまいます。肥満に加えて生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常)が「死の四重奏」と呼ばれているのをご存知ですか。肥満自体にも動脈硬化を促進する作用がありますが、そこに生活習慣病が合併すると心筋梗塞や脳卒中の危険が増大します。

当院ではメタボリックシンドロームや肥満症の方に、美容のためのダイエットではなく、健康のためのダイエットを提案しています。検査で体の状態を調べた上であなたにとって一番良い治療を提案し、医師、栄養士、看護師、薬剤師がダイエットの手助けをさせていただきます。

**メタボリックシンドロームの診断基準**

① 腹 囲	男性:85cm以上、女性:90cm以上
② 血 圧	130/85mmHg以上
③ 血糖値	空腹時血糖値:110mg/dl以上
④ 脂 質	中性脂肪 (TG) 150mg/dl以上 または HDLコレステロール (HDL-C) 40mg/dl未満

①に加えて②~④のうち2つ以上当てはまる場合

**クリティカルパスのご案内**

**外来では** → ● **メタボ外来パス**  
定期的を受診していただきフォローさせていただきます

**入院では** → ● **メタボ日帰りパス**  
日帰りで検査、栄養指導、看護師による生活指導、薬剤指導を受けていただきダイエット食の試食、最後に医師よりの検査結果説明があります

● **肥満減量2週間パス**  
入院しながら検査・指導・治療をうけていただきます。減量は必ず体験できます。

ご興味・ご関心のある方は  
内科外来までお問い合わせください



**医療福祉相談室には  
小さな図書コーナーが  
あります。**

子どもの病気(難病・発達障害・こころの病気)に関するものから、介護する側・される側、子育てのヒントになる本、話題の本などおいています。ソーシャルワーカーが面接中の時はお部屋に入れません、それ以外はいつでもかまいませんので外来・入院を問わずふらりのぞいてください。

**医療福祉相談室だより**

**「白い葉うらがそよぐとき」**  
さわきょうこ/文芸社



みなさん「お気に入りの詩」ってありますか?  
 今月は、むかしの思い出や、こころの奥底の感情が、デジャヴのように、日常の何気ないできごとに織り込まれた詩集をご紹介します。「母」という存在、平穏な時間への愛しさ、この世のもの悲しさが積もる雪のように静かにしみこんできます。  
 ちょっと寂しい心地のときに手にとると、ほんと安心してきますよ。作者は、北陸のある街に住む聡明でたおやかでかわいらしいひとです。もしかしたら、皆さんにも遠く縁のある方かもしれません。  
 (ソーシャルワーカー 高村 純子)