



# Liaison

VOL .132  
2017.4月号

---

リエゾンとは  
つなぐ、関係 (仏)



## お知らせ

### ●総合内科の診療が始まりました！

3月10日(金)より、毎週金曜日(9:00~12:00)総合内科の外来診療が始まりました。総合内科とは、高齢化社会を反映して1人で1つ以上の病気を持つ人が増えている中で、複数の病気のバランスを考えながら総合的に診療することを得意とする専門科です。また、不明熱等でなかなか診断がつかない症状や検査で異常が出にくい疾患に対して専門的に取り組む役割も担っております。

総合内科では、何科にいったらよいのかわからない、どこの科に行っても診断がつかなかった、という場合にお役に立てることを目指しております。

### ●吉田仁郎先生による診療が始まります！

4月13日(木)より、福島市早稲町にある「ARCクリニックよしだ整形外科」院長・吉田仁郎先生による外来診療が始まります。

- ・診療日：第2、第4木曜日
- ・診療時間：午後2時から午後4時半まで
- ・専門分野：スポーツ障害、膝・肩などの関節疾患



### ●4月より、外来診療が一部変更となります！

#### 消化器疾患センター

午前 8:30~12:00 午後 1:00~2:30

	月	火	水	木	金	土
午前	井上	井上・松本	青砥・勝嶋	井上・松本	井上・青砥	交替
午後			勝嶋			

あおとけいた  
※4月より、水曜日・金曜日「氏家大輔医師」→「青砥慶太医師」へ変更となります。

#### 内視鏡(検査)

※完全予約制

	月	火	水	木	金	土
午前(上部内視鏡)	菅野	井上	菅野	菅野・齋藤		交替 (第1・3)
午後(下部内視鏡)	菅野	菅野	菅野	菅野		



問合せ：北福島医療センター 医療連携室 024-551-0101

## CONTENTS

お知らせ	1
保健師とその活動について	2
教えて！北福島	3
栄養科だより	4
栄養相談教室のお知らせ	4

## 予防健診センターより、保健師とその活動について紹介いたします。

はじめまして！

平成26年より、当予防健診センターの保健師をしています、米屋です。

主な業務は、『特定保健指導』です。特定保健指導とは、メタリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防と改善を大きな目的としています。対象者が健診結果から現在の健康状態を正しく理解し、生活習慣改善のための行動目標を自ら設定・実施出来るよう、支援を行っています。

現在、年間約100名の保健指導を行っています。平成28年には、人間ドック協会が定める「人間ドック健診情報管理指導士(人間ドックアドバイザー)」の資格を取得しました。人間ドックアドバイザーとは、特定保健指導事業の統括者の資格であり、また適切な保健指導が行える知識・指導技術を修得したという認定です。



### ~ちょっとしたのぞいてみて下さい~

健診センターの掲示板に、食事や運動に関する健康情報を毎月提示しています。季節に合わせたテーマから、ちょっとしたミニ知識やポイントなどを一緒に載せ、わかりやすくなるよう工夫しながら製作しており、健診の待ち時間に多くの方々に読んでいただいています。



### ~さらなる思い~

今後は保健指導の活動以外にも、平成27年から厚生労働省によって施行された「ストレスチェック制度」において、高ストレス状態とされた方への面接も行う予定です。受診者の方々の気持ちに寄り添い、心の状態によって、今後どのようなメンタルヘルスケアや対応が必要となるかをアセスメントし、丁寧な支援を心がけていきたいと考えています。

皆様、どうぞ気軽に声をかけてくださいね。

北福島医療センターの気になることをQ&Aで紹介します！

# 教えて！ 北福島



知りたがり屋  
仁くん

このコーナーは北福島のことなら何でも知りたい“仁くん”が毎回異なる部署のゲストを呼んで、医療にまつわる新しい情報やわかりにくい情報などをQ&A形式で紹介していきます。今回は血液検査でわかるリスク検査について、予防花子さんがお話ししたいと思います。意外に知らない事があるかもしれませんね。



今回のゲスト  
予防花子さん

## 第5回 血液検査でわかるリスク検査の世界

**予防花子(以下予):**今回は血液検査でわかるリスクの検査についてお話ししたいと思います。

**予:**心疾患と脳血管疾患の患者さんが増えてるって知ってる？

**仁:**えーそうなの？

**予:**実はそのリスクを調べる検査があるんだって！

**仁:**えー知らなかった！そういう検査があるんだー！

**予:**『ロックスインデックス』といって、たった2ccの血液で

「脳梗塞と心筋梗塞のリスク」がわかるんだって！

**仁:**すごいね！今はがんのリスク検査とかテレビ等でも

色々取り上げられているけど、「脳梗塞と心筋梗塞のリスク」

まで簡単にわかるのね！

お父さんタバコ吸ってるから受けた方がいいのかな？

**予:**そうだね。タバコを吸ってる人や高血圧症、糖尿病、脂質異常症や肥満の人にもお奨めなんだよ！

**仁:**でも、リスクの検査って高いんじゃないの？。

**予:**料金は13,000円(税別)だけど、実際に梗塞がおきた場合の治療費はかなりの高額になるんだよ。

だから早めにリスクを知って予防することが大事なんだよ！

**仁:**じゃあ、すすめてみようかな？

やっぱり健診で自分の身体を知ることで大切なんだね。

将来の脳梗塞・心筋梗塞の  
発症リスクを予測する  
唯一の血液検査です。

### ガンより怖い？ 動脈硬化!!

日本人の死因の1位はガンですが、動脈硬化が原因とされる脳血管疾患、心疾患の合計数は同水準にあります。

疾患名	死亡数
1位 悪性新生物(ガン)	約36万人
2位 心疾患	約20万人
4位 脳血管疾患	約12万人

32万人  
(総死亡数の1/4)

\*厚生労働省平成25年人口動態統計(3位は「肺炎」)

### 治療には、お金がかかる!

手術を行った場合、一般的に約30日の入院が必要になります。

疾患名	総額	自己負担額
脳梗塞	約140万円	約42万円
心筋梗塞	約120万円	約36万円

\*手術、約30日の入院で試算/全日本病院協会のホームページを参照

～脳梗塞・心筋梗塞は生活習慣で予防できます～

次の質問で、4項目以上当てはまる方は、ロックスインデックスの検査で血管の状態を確認してみましょう。

Q1 ストレスで体調を崩しやすい。 Q2 肥満である。 Q3 脂っこい食事や塩辛い食べ物が好きだ。

Q4 野菜、海藻類をあまり食べない。 Q5 定期的に運動をしていない。 Q6 週に5日以上お酒を飲む。

Q7 タバコを毎日吸う。 Q8 高血圧、糖尿病、脂質異常症の持病がある。 Q9 40才以上である。

問い合わせ : 予防健診センター(TEL) 024-551-0109

# 栄養科だより



## ～3月の行事食紹介～

ひな祭りお膳

もうすぐ花々が咲き始める季節です。一足先に春の香り盛りだくさんの食事を3月3日の昼食時に患者様へお届けしました。

重ねちらし・すまし汁・スナップエンドウやふきが入った春の炊き合わせ・菜の花の辛し和え・桜餅など目や舌で楽しんでいただける給食となりました。



## ～3月のイベント紹介～

ひかり料理教室第4弾！！「ふっくら中華まん作り」

3月10日(金)ひかり病棟の患者様10名と「中華まん」を作りました。

具は、ゴマあんとチーズ＆ウインナーの2種。生地をこねて、発酵させて、ほっかほっかに蒸上げました。



## 栄養相談教室のお知らせ



北福島医療センター管理栄養士が、地域の皆様が長生きできるお食事についてお話をする「栄養相談教室」を開催致します。参加無料となりますので、お気軽にお越し下さい。

場 所：北福島医療センター 1階 オーチャードホール

日 時：毎月第3金曜日 14:30～15:00



詳細は、<http://jinsenkai.or.jp/kitafukushima/>のお知らせ「平成29年度栄養相談教室のご案内」をご覧ください。

JMO 北福島医療センター jinsenkai

### 平成 29 年度 栄養相談教室日程

管理栄養士が、毎月健康になるためのお手伝いとして食事のお話をさせていただきます。お気軽にお越し下さい。

場 所：北福島医療センター 1階 オーチャードホール

日 時：毎月第3金曜日 14:30～15:00 (料金は無料です)

日 程	内 容	担当
4月21日(金)	がん予防の食生活 ～バランス食でがんをよせつけない身体を作ろう～	角田
6月19日(金)	糖尿病の食事療法① ～血糖をコントロールして、イキイキ長生き～	渡邊
6月16日(金)	上手な減塩で血圧コントロール ～高血圧・心臓疾患・腎臓疾患の方へ～	小椋
7月21日(金)	骨量を改善しましょう ～効率よく骨を吸収して、元気ハツラツ毎日笑顔～	阿部
8月18日(金)	骨粗鬆症予防の食事のポイント カルシウムを大量に取っても骨は丈夫になりません！	角田
9月15日(金)	糖尿病の食事療法② ～目からうろこの糖尿病最新情報～	渡邊
10月20日(金)	～コレステロール・中性脂肪が気になる方へ～	小椋
11月17日(金)	生活習慣病予防の食生活 ～さよならメタボリックシンドローム～	阿部
12月15日(金)	今飲んでるサプリメントは本当に効くの？ ～栄養補助食品相談会～	角田
1月19日(金)	便秘解消で快適生活 ～腸活を促す食物繊維の取り方～	渡邊
2月16日(金)	高齢者の食べやすい食事 ～長く噛めない方・最近、よくむせる方のために～	小椋
3月16日(金)	免疫能力をアップさせる食事療法 ～万病に効くのは栄養だけ～	阿部



公益財団法人 北福島医療センター 理念

仁泉会

私たちは、質の高い医療を提供し、地域に信頼される病院を目指します。

北福島医療センター 広報委員会

E-mail [jmo@jinsenkai.or.jp](mailto:jmo@jinsenkai.or.jp)

TEL 551-0551 FAX 551-0808

URL <http://www.jinsenkai.or.jp>