

はとぶき

採血



特集

生活習慣の改善を支援する特定保健指導
生活習慣病を悪化させないために

健康ナビ VOL.11

「アレルギー検査」って何？

医療連携室だより VOL.22

はせがわ小児科クリニック／森岡耳鼻咽喉科

はとぶきホットライン VOL.21

四季の健膳

白菜と鶏挽肉の蒸しあんかけ

はとぶき 第22号 <発行> JCHO可児とうのう病院 〒509-0206 岐阜県可児市土田221番地5 TEL:0574-25-3113 FAX:0574-25-4657

■ 外来診療担当表 平成30年4月1日現在

診療科		月	火	水	木	金
内科	総合	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制
	2診 (消化器)	佐藤 淳一	清水 達治	印藤 敏彦	清水 達治	印藤 敏彦
	3診		岩田 敬和	山田 清康		増富 智弘
	4診 (循環器)	横内 一彦	山田 清康	林 尋之	平岩 宏章	横内 一彦
			13:00~ 林 尋之			
	5診 (呼吸器)		後藤 大輝		奥村 隼也	
	6診 (神経内科)	井口 洋平	小野寺 一成		小池 春樹	横井 聡
	7診 (血液)	吉田 均	伊藤 貴彦	吉田 均	山本 秀行	
8診 (糖尿病・内分泌)	池庭 誠	代 務	安藤 敏仁	高槻 健介	舟橋 夕貴子	
外科	1診	横井 剛	鈴木 和志	瀬古 浩		交替制 (血管外科)
	2診	池山 隆	清水 大輔	清水 大輔	池山 隆	横井 剛
	3診		岸田 喜彦	鈴木 和志 (乳腺 新患)	門松 由佳 (呼吸器外科)	岸田 喜彦
	形成外科(予約制)		2・4週 14:00~ 高成 啓介			
	小児外科(予約制)		14:00~ 岸田 喜彦			
整形外科	1診	交替制	岡田 貴士	牧田 和也	世木 直喜	金子 慎哉
	2診	中野 健二	鈴木 望人 (リウマチ)		中野 健二	
	3診	小清水 宏行 (脊椎)	岩月 克之 (手外科)	幸島 寛		幸島 寛
	午後					4週 14:00~16:00 川崎 雅史(股関節)
泌尿器科	1診	青木 重之	山田 芳彰	青木 重之	原 浩司	山田 芳彰
	2診	森永 慎吾	原 浩司	中村 小源太		
小児科	1診	金山 恵子	西川 英里	月舘 幸一	浅田 英之	金山 恵子
	専門外来(午後 予約制)			1週 (小児循環器) 長谷川 誠一		2・4週 (神経) 牧 祐輝
耳鼻咽喉科	1診	平野 光芳	平野 光芳	平野 光芳	平野 光芳	平野 光芳
	2診	櫻井 一生		中島 真幸	田邊 陽介	中島 真幸
婦人科	1診	片山 宣	丹羽 優莉	眞鍋 てるみ	三浦 麻世	片山 宣
皮膚科	1診					交替制 完全予約制
脳神経外科	1診			金森 史哲		
眼科	1診	加藤 彩	加藤 彩	加藤 彩	(受付10:30まで) 土井 浩史	加藤 彩

● 外来受付時間 8:30~11:30

● 休診日 土・日・祝日・年末年始

編集後記

この春、健康管理センターでは、アレルギー検査や遺伝子検査など5つの新しいオプション検査を始めました。詳細については、今号より順番に健康ナビで紹介いたします。また、年2回の開催が法律で義務付けられている地域連絡協議会も実施。今回で8回目を数え、活発な意見交換が行われました。今後も当院は地域と密に連携しながら、地域に根差した医療や介護の提供に努めてまいります。

生活習慣病を悪化させないために



特定保健指導とは、通称「メタボ健診」とも呼ばれる特定健康診査(特定健診)の結果、生活習慣病の発症リスクが高い方に向けて、生活習慣を見直すための、専門スタッフによるサポートのことです。対象になった方は、ご自身の健康のためにも受けてみてはいかがでしょうか。

健康診断に新オプション検査が加わりました!

健康診断は、健康を管理していくための有益な情報を得る手段です。

JCHO可児とうのう病院では、これまでも基本的な健康状態がわかる一泊ドック、半日ドックのほか、さまざまなオプション検査をご用意してきました。さらにこの度、自分の現在の健康状態や体質がわかる検査を追加しました。

長く健康に生きていくために、
ライフスタイルを見直すきっかけにはいかがでしょう。

新オプション検査



健康年齢

1,000円(税込)
現在の健康状態を年齢で表し、指標を示す検査です

遺伝子検査

40,000円(税込)
血液検査で遺伝子リスクをチェックし、自分に適したライフスタイルや栄養素を知ることができます

認知障害検査

20,000円(税込)
血液検査で、軽度認知障害のリスクを判定できます

亜鉛検査

1,300円(税込)
血液検査で亜鉛欠乏症を確認できます

アレルギー検査

13,000円(税込)
血液検査によって、アレルギー疾患の原因となりやすい39種類のアレルゲン調べられます

※お電話、または直接健康管理センターの窓口へ1週間前までにご予約ください。

JCHO可児とうのう病院では、人間ドックの各種コースをご用意しています。

半日ドック

32,400円(税込)

健康保険証の種類に関わらず、広く一般の方にお受けいただける健康診断です。健診の時間はおおむね3時間です。

◎脳ドック 42,120円(税込) ※他の健診と併用する場合 38,880円(税込)

症状が現れていない方を対象に、脳や脳の血管の状態を詳しく検査し、脳の病気や危険因子を発見することを目的としたドックです。

◎肺がんドック 18,510円(税込) ※他の健診と併用する場合 15,430円(税込)

画像診断能力が高く直径数ミリの小さな病変まで描出可能な64列マルチスライスCTを使い、肺がんの早期発見を可能にしています。

一泊ドック

64,800円(税込)

健康保険証の種類に関わらず、広く一般の方にお受けいただける健康診断です。1泊2日で、半日ドックよりさらに詳しい検査を実施します。

◆お申し込み・お問い合わせ

JCHO 可児とうのう病院 健康管理センター

TEL/0574-25-3115

FAX/0574-28-6685

受付時間/平日 13:00~17:00

生活習慣病は予防・改善が可能 特定保健指導で健康づくりを

厚生労働省の定義によれば、生活習慣病は「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患群」をいいます。具体的には高血糖（糖尿病）や高血圧、脂質異常症などを指していて、かつては「成人病」と呼ばれていました。自覚症状がほとんどなく、放っておくと動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などを発症する危険性が高まります。

この生活習慣病が日本人の死亡原因の約6割を占めることから、予防のため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診断が、平成20年4月より始まった「特定健康診査・特定保健指導」です。

40〜74歳の人を対象に身長、体重、血圧、血液、腹囲などを検査・計測します。健診の結果、メタボリックシンドロームの該当者もしくは、その予備群と考えられる人たちに對して、生活習慣の改善に向けた「特定保健指導」が実施されます。

しかし、特定保健指導は義務づけられたものではなく、「面倒くさい」とか「仕事が忙しい」などを理由に受けない人も多くいます。平成27年度に特定健康診査を受けた人のなかで、特定保健指導対象者は16・7%。そのうち特定保健指導を終了した人の割合は、17・5%と低いのが現状です。JCHO可見とうのう病院健康管理センターにおいても、特定保健指導を受けた人は年間100人前後と、決して高い数字ではありません。

「生活習慣を改善することで、予防や進行を抑えられます。対象となった方は、ご自身の生活習慣を見直す良い機会にもなりますので、特定保健指導を受けていただきたいと思えます」と保健師の加藤真紀さんは話します。

一人ひとりの健診結果から 無理なく続けられる健康づくりを

特定健診では、腹囲とBMI（体重



腹囲を測り、男性は85センチ以上、女性は90センチ以上がメタボの基準の一つ。BMIなど、他の基準もあります

と身長の関係から肥満度を示す体格指数）で内臓脂肪蓄積のリスクを判定します。腹囲を測って男性は85センチ以上、女性は90センチ以上または、BMIの値が25以上であれば、メタボリックシンドロームとされます。さらに血糖、脂質、血圧、喫煙歴もリスク要因となります。

健診の結果から、生活習慣病のリスク数に応じて、特定保健指導のレベルが分けられます。メタボリックシンドロームのリスクの少ない人は「情報提供」、リスクが開始めた人は「動機付け支援」、リスクが重複している人は「積極的支援」に分類されます。

いずれの指導においても、対象者にご自身の健康状態を正しく理解してもらい、生活習慣を改善するための行動目標（食

生活や運動など）を自ら立てられるよう支援します。行動目標は無理なく、ストレスなく、継続できるものでなくてはなりません。

「特定保健指導では、まず日頃の食事内容や運動習慣などについて話を聞きます。そのうえで健診結果をもとに、対象者の方それぞれの生活スタイルに合った、改善できそうな目標を立てる支援をします。たとえばエスカレーターでなく階段を使うとか、ご飯を10分減らすとか、そんな日常のなかに改善点は見つかります」と保健師の田口友紀さん。

「保健指導は恋愛だ」といわれるほど、指導においては信頼関係を築くことが大切だそうです。初回の面接以降、メールや電話、ときには面談による継続支援を行い、3ヶ月後に改



特定保健指導では、日頃の食事内容を確認。どのように食生活に改善していくかを保健師や管理栄養士と一緒に考えていきます

2月15日、JCHO可児とうのう病院にて 第8回地域連絡協議会が行われました

「地域に密着した医療」を理念のひとつに掲げる当院では、毎年2回、地域の利用者や行政機関、医師会長を交えて、意見交換の場を設けています。

今回は、可児医師会から酒向誠副会長、可茂保健所から伊藤陽一郎所長、そして利用者として自治会の会長や副会長が参加。当院からは岸田院長と奥村事務部長、福井看護部長の3人が出席しました。

まず、当院の概況について、概要や財務、経営状況、患者数の推移を説明。続いて、「看護師の立場から見た地域包括ケアシステム」をテーマに、現在の状況と取り組みを伝えました。

その後、自由討議を実施。医師会、行政機関、自治体からさまざまな質問や要望が寄せられました。病院の経営状況についての質問のほか、介護や周産期医療への要望、防災訓練の実施に関する評価など、内容は多岐にわたります。率直な話し合いができたことで、地域の連携がさらに深まりました。

より充実した地域医療を継続していくために、さまざまな機関、地域住民との連携は不可欠です。緊密な関係を維持し、互いに協力し合うために、今後も地域連絡協議会を実施していきます。



地域連絡協議会の様子。活発に意見交換がされました



岸田院長による当院の概況説明

善の評価をします。対象者が支援期間中に中断しないためにも、初回面接の20分間で、目的や意味などを丁寧に説明して、信頼を得ることが重要だといえます。

検査の待ち時間などを利用して積極的に特定保健指導を実施

特定保健指導を担うのは、保健師や管理栄養士です。現在、保健師が6人、管理栄養士が4人在籍しています。相談室には、毎日必ずそのうちの1人が詰めており、指導を受ける方に対し親身になって対応します。

この4月には特定保健指導制度運用の見直しがありました。実施率の向上を図るもので、評価時期も以前の6ヶ月後から3ヶ月後に変更となり、支援期間の短縮によって、受ける

人の負担を軽くし、中断する人を減らす狙いもあります。

また、血液検査などの結果が出る前でも、体重や腹囲、血圧の測定値によって、特定保健指導を開始できるようにになりました。健診当日であれば、改めて会社を休む必要もなく、時間的に余裕のない人でも受けやすくなり、実質率が高くなることも期待できます。「検査の待ち時間などに声かけをして、初回面接を行っている」と考えています」と加藤さんは意欲を見せます。

効果も報告されており、指導を受けた人は血糖や血圧、中性脂肪などの検査値の改善が認められているようです。さらに、指導を受けていない人は、受けている人に比べて医療費が高い傾向にあることも判明しています。



保健師の田口友紀さん。「保健指導は、生活習慣病につながる日々の生活を見直す、きっかけ作りです」



保健師の加藤真紀さん。「無理なものではなく、できる範囲のことから改善するように促しています」

生活習慣病の原因は、日々の生活の積み重ねです。特定保健指導を受けて、その生活を少し改善するだけで、生活習慣病の発症リスクが抑えられますので、一緒にがんばっていきましょう。

患者さんの健康を守る地域医療の輪

主治医はふたり

地域のかかりつけ医とJCHO 可児とうのう病院の医師が連携し合い、ひとりの患者さんに対して共同で継続的な治療を行います。



地域の医療機関 (かかりつけ医)

- 体調不良の際の相談
- 日常的な病気の治療など
- 入院や精密検査が必要な時は、病院へ紹介

JCHO 可児とうのう病院

- 精密検査や手術、専門的な治療が必要な外来・入院診療
- かかりつけ医の紹介状があれば優先的に診療を受けられる
- 退院時の相談、在宅医療、かかりつけ医の紹介、転院先の病院や施設などを紹介

困った!を解決するQ&Aコーナー 指定難病について

Q 難病とはどんな病気でしょうか?

A ①発病の機構が明らかでない ②治療方法が確立していない ③希少な疾病であったり ④長期の療養を必要とする病気のことで、病気がどのような

Q 難病には医療費助成があるのでしょうか?

A 原則として、厚生労働省が定める331の難病（H30年3月末現在）以下「指定難病」といいます。診断され「重症度分類等」に照らして病状の程度が一定程度以上の場合、対象となります。

Q 指定難病の医療費助成を受けるにはどうすればいいのでしょうか?

A 対象となっている疾病と診断された場合は、診断書と必要書類を合わせて、都道府県窓口にて医療費助成の申請をします。認定されると「医療受給者証」が交付されますので、指定医療機関で提示することにより医療費の助成が受けられます。

※公益財団法人難病医学研究財団難病情報センターより
※指定難病は難病情報センターのウェブサイト
(<http://www.nanbyou.or.jp/entry/5461>)で検索できます。

地域医療機関と JCHO可児とうのう病院を結ぶ懸け橋 医療連携室だより

JCHO可児とうのう病院医療連携室「みどりの窓口」では、連携している地域のかかりつけ医との関係を深め、より充実した地域連携を提供できるように努めています。今号は、「はせがわ小児科クリニック」と「森岡耳鼻咽喉科」を紹介します。

VOL.22



院長は名医として地元でも評判で、かかりつけ医にする人も多くいます。



例年春先は花粉症の患者で混み合いますが、4月には治療のピークを越えます。病状の内訳を見ると、花粉症やアレルギー、子どもの中耳炎が多く、蓄膿症は少なくなってきたそうです。「開院して22年になります。職員たちとの和を大切にしながら、コツコツと真面目に患者と向き合ってきました」と森岡院長。診察にあたっては患者の話をしっかり聞き、丁寧に診察することを信条としています。

森岡院長



診察時は遠慮せずに悩みを相談してください。

森岡耳鼻咽喉科

住所 可児市菅刈839-5 西可児メディカルセンター2F
電話 0574-65-0691
診療科 耳鼻咽喉科 P有

診療時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00		○	○	○	○	○	○	/
15:00~18:30		○	○	/	○	○	/	/

※水・土曜日は9:00~12:30



病状をわかりやすく説明してもらえます。



平成10年2月10日、鳥屋場交差点の南西角に開院して20年を迎えました。なかには白衣を着た人を見るだけで怖がってしまう子どももいますので、長谷川誠一院長をはじめ、スタッフ全員が白衣を着て、「治してあげたい」という思いを伝え、病院を嫌いにならないように心がけます。また、付き添いの母親たちの時間を無駄に奪わないよう、診察は丁寧かつ手際よく、心をかけているそうです。

長谷川誠一院長



長谷川院長の初心を表すキャラクターとロゴ

はせがわ小児科クリニック

住所 可児市広見2437-1
電話 0574-60-0678
診療科 小児科

診療時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00		○	○	○	○	○	○	/
16:00~19:00		○	○	/	○	○	/	/

P有

