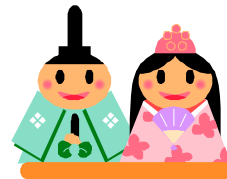




## 3月3日は、ひな祭り



回復期病棟では、3月3日ひな祭り会を行いました。ひな祭りの『ひ』のつく3文字の単語を連想してもらい、梅の花びらに書いてもらいました。どんどん梅の花が満開に咲いたようになり、お雛様とお内裏様の周りには、たくさんの梅の花でにぎわいました。意外と、『ひ』のつく言葉ってたくさんあるんですね♪♪ その他にも、患者さんとスタッフみんなで「ひな祭り」を大合唱したり、雛あられを食べたり、とても楽しい時間を過ごしました。

## 回復期病棟

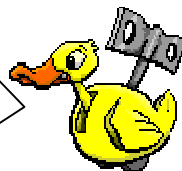
### システム

今4階回復期病棟はシステム委員という新たな活動を行っています。内容としては患者さんが入院して退院するまでの流れを明確にし、効果的に患者さんへのアプローチをしていける取り組みを行っています。そのために各職種が別々にではなく一つの目標を共同することが大切です。

入院時に全職種が集まり目標を明確にしたり、ミニカンファレンスを随時開催して現在の状況を全職種が把握したり、問題点を検討したりします。そして、患者さんが早期に在宅へ帰れるように患者さんの満足していただけるような計画を立てていきたいとおもいます。

あかりをつけましょ  
ぼんぼりに～♪

ひ.....?  
ひ.....?  
ひ・ひかり  
☆



## 南東北春日リハビリテーション病院 外来診療担当医表

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00~ 12:30	母里正敏	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤哲夫	大越 透
	午後 1:30~5:00	大越 透	大越 透	小野隆志	大越 透	小川吉一	小川吉一
脳神経 外科	午前 9:00~ 12:30	後藤恒夫		後藤恒夫		後藤恒夫	
	午後 1:30~5:00						
眼科	午後 1:30~4:00	小林奈美 江					
形成 外科	午後 1:30~4:30			塚原真吾			

医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院

TEL 0248-63-7299

介護老人保健施設 春日リハビリテーション・ケアセンター

TEL 0248-63-7279

春日居宅介護支援事業所

TEL 0248-63-7297

春日訪問看護ステーション

TEL 0248-63-7278

住 所 : 福島県須賀川市南上町123-1

ホームページ

<http://www.minamitohoku.or.jp/kasuga/index.htm>

※ 4月より外来診療時間が、午後5時までと変更になりました。

※ 4月より金曜日の午後の診療は、小川先生になります。

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。

# 平成20年度から新しい健診がはじまります!

平成20年度から、「特定健診・特定保健指導」がはじまります。特定健診・特定保健指導は「内臓脂肪型肥満」に着目した生活習慣病予防のための健診・指導で、医療保険者が40歳～74歳の被保険者と被扶養者を対象に、実施することが義務づけられております。

## ◇ 特定健診 ◇

### 【基本的な検査項目】

問診、診察、血圧測定、身長、体重、腹囲  
BMI、採血、検尿  
採血…中性脂肪、HDLコレステロール  
LDLコレステロール、GOT、GPT  
γ-GTP、空腹時血糖またはHbA1c

### 【詳細な検査】

心電図、眼底検査、貧血検査  
一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施



## 健診結果を基に判定

受診された方全員にそれぞれの特性に応じた、生活習慣の改善のための基本的な情報を提供します。

## ◇ 特定保健指導 ◇

### 動機付け支援

生活習慣病の発症リスクが出現し始めた

生活習慣の改善に対する個別の目標を設定し、自分で生活習慣を改善できるような指導が行われます。



### 積極的支援

生活習慣病の発症リスクが重なりだした

生活習慣の改善に対する個別の目標を設定し、3ヶ月から6ヶ月程度の期間、生活習慣を改善できるよう、継続的な指導が行われます。



※須賀川市にお住まいで30～39歳の方、75歳以上の方は、これまで通り基本健康診査を受けることができます。須賀川市以外の方は、お住まいの市町村役場へお問い合わせ下さい。

# 肺がん検診・人間ドックのご案内

従来の肺がん検診は胸部X線撮影と喀痰細胞診を実施していますが、当院ではこれらの検査に胸部CT検査を加え、短時間で感度の高い検診システムを整えております。50歳以上の方や、タバコを吸われる方(または周りに喫煙者がいる方)には特にこの肺がん検診をお勧めしています。健康チェックに、ぜひご利用ください。

## \*肺がん検診\*

### 検査項目

・内科診察 ・胸部X線撮影 ・胸部CT撮影 ・喀痰細胞診(オプション)

### 検査費用

・検査費用は5,000円(消費税込み)です。  
・オプション検査…喀痰細胞診は2,000円(消費税込み)です。  
(健康保険は適応されませんので実費負担となります)



【ヘリカルCT】

また、当院では短時間で効率よく健康チェックができる半日人間ドックが受けられます。心身ともに健やかな生活を送っていただくために年1回の受診をお勧めしております。

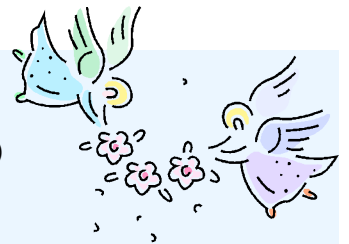
## \*人間ドック\*

### 検査項目

・一般検査(身長・体重・視力・色覚・血圧測定・肥満度・問診・診察)  
・聴力測定・胸部レントゲン・尿検査・血液検査・眼底・大腸検査(便潜血2回法)  
・心電図・心拍数・肺機能検査・腹部超音波検査・胃カメラまたは胃透視

### 検査費用

・日帰り人間ドック 37,800円 (昼食はサービスでご用意致します)  
・オプション検査 大腸内視鏡検査 18,300円 大腸レントゲン検査 18,300円 骨粗鬆症検査 1,700円  
H I V検査 1,740円 脳検診 10,000円



※健診(検診)・人間ドックは予約制となっておりますので、受付窓口またはお電話でお申し込みください。





# 防ごう！糖尿病！！

今回は糖尿病についてどんな病気か、どのような症状がでるのか、また、予防法と治療法について簡単に説明していきます。

## ①糖尿病とは？

糖尿病とは血糖値が高くなる(高血糖)病気です。初めに、高血糖について説明していきます。高血糖とはブドウ糖という体を動かすエネルギー源が細胞に運ばれなくなり、血液中に過剰に溢れ出てしまった血液の状態の事を言います。また、高血糖の原因として、インスリンという血糖を下げるホルモンが足りなくなってしまうことが一つ考えられます。インスリンが不足したりうまく作用しないと、ブドウ糖が細胞に取り込まれなくなって、血液中のブドウ糖が使えなくなってしまいます。その結果、筋肉や内臓にエネルギーが運ばれなくなり、全身のエネルギーが足りなくなってしまうのです。

## ②糖尿病を放っておくと・・・

様々な合併症を起こしやすくなってしまいます。代表的な合併症として・・・

①脳出血・脳梗塞 ②糖尿病性網膜症 ③糖尿病性腎炎 ④糖尿病神経障害

などが挙げられます。この他、高血圧や高脂血症のある人が糖尿病になるとこれらの症状を悪化させてしまいます。

## ③糖尿病の予防法は？

肥満を防ぐことが最大のポイントです。肥満度はBMIという基準が広く使われています。BMIが22のときが最も病気にかかり難いと言われています。また、肥満を防ぐ運動には全身を使うジョギング・ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。



## BMIをチェック！標準体重チェック！

BMI (Body Mass Index) は、国際的に用いられている指標で、身長と体重から算出します。BMIが22のときに最も病気にかかりにくいことから、標準体重はBMI 22を基準にして算出します。

あなたのBMIは？

体重 (kg)                      身長 (m)                      身長 (m)                      BMI

                     ÷                       ÷                       =

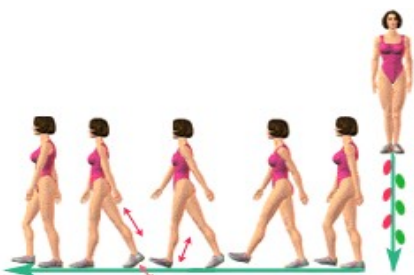
あなたのBMIは？

身長 (m)                      身長 (m)                      標準体重

                     ×                       × 22                      =  kg

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満1度
30～35未満	肥満2度
35～40未満	肥満3度
40以上	肥満4度

## 正しいウォーキング姿勢



背筋を伸ばし・3m先を見ます。

- ・ バランスを真中にまとめ左右両足を先を15～30度位ずつ開き歩く。
- ・ 振り出す前脚の裏を良く伸して着地し、前足の土踏まずより前に早めに体重移動する。
- ・ 後ろ脚は、足裏で地面を押し踵を上げ、脚裏を伸し地面から離す。
- ・ 腕は楽に伸し、体側で自然に前後にふる。

**\* 自分に合った無理のない運動量を心掛けましょう！**

**\* 肥満を防ぐには普段の食事から、野菜を多くとり油分・塩分は控えめに、間食は避け、適度な運動を行うことが大切です。BMI22を目指し、普段の生活習慣の改善を図り糖尿病を防ぎましょう！！**

日に日に暖かさが増す今日この頃。春といえば、たけのこや山菜、春キャベツなど野菜がおいしい季節でもあります。当施設でも入院されている患者さんに春を感じて頂こうと旬の野菜を使ったお弁当を提供しました。



～おしながき～  
「春の芽吹き弁当」

たけのこご飯  
天ぷら（たらの芽・かき揚げ）  
グリーンピース入り卵焼き  
鯖の照り焼き 菜の花添え  
菓子・果物（いちご）



～春の山菜について～

春の山菜には独特の苦味があり、その苦味成分には抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれます。山菜の特徴を生かし旬をおいしく食べましょう。

○食べ方

- ★天ぷら・・・苦味が強い山菜は揚げ物にすると苦味がやわらぎ、食べやすくなりふきのとう、たらの芽、こしあぶらなど。
- ★茹でる・・・ゆでてごま和え、お浸しで食べる。ごまの代わりにじゅうねん和じょうごみ、うど、せりなど。
- ★あくぬきする・・・あくぬきしてお浸し、煮物などに。保存もできます。わらび、ぜんまい、ふきなど



栄養管理科 有我 三千代

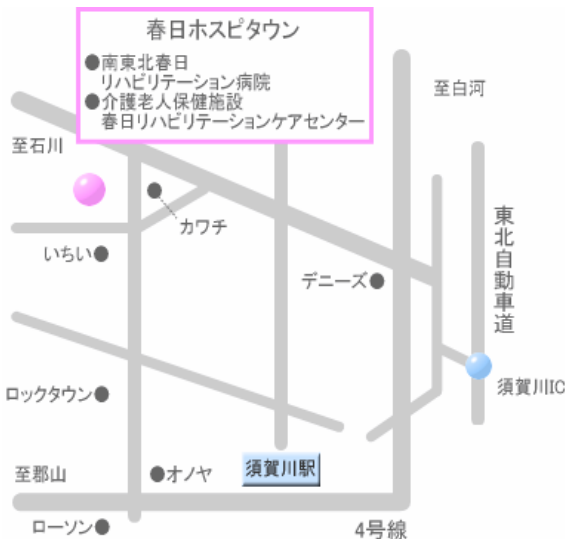
＊編集後記＊

4月だというのに雪が降ったりと肌寒い日が続いています。みなさん、春といえば連想するものは、なんでしょうか？花見・山菜・デート（？）・イチゴ・ダイエット（これは私が、年がら年考えていることです）とかとか・・・春は、別れの季節でもあり、出会いの季節でもあります。みなさん、人との出会いを大切にしましょう。3月から毎日のように報道されている暫定税の問題ですが、4月にはいりガソリンの値段が大幅に下がりましたね。私は、一番安いというガソリンスタンドで待ち時間30分をかけて給油してきちゃいました★



（蜜 柑）

アクセスマップ



WEBから

南東北春日

検索

4月よりホームページが、リニューアルしました。

内科外来は、土曜日全日診療。  
午後の診療時間が5時までと  
なりました。  
休診日：日曜日、祝日