

■整形外科外来からのお知らせ

6月から外来診察の担当医が次のように変更になります。

	月	火	水	木	金	土
1診	門野 (予約)	仲川	交代制	大島 (予約)	仲川 (予約)	交代制
2診	奥本	大島	—	上羽	門野	—
3診	—	奥本 (予約)	—	足外来 (予約)	上羽 (予約)	—

■が変更となった箇所です。

■皮膚科外来からのお知らせ

外来診察が火曜日と金曜日の午前中のみ診察に変更されています。

月	火	水	木	金	土
—	白井	—	—	前田	—

午後及び休診日は急患の受け入れはできません。

また、毎週水曜日の放課後外来、金曜日の形成外科外来もしばらくの間、休診させていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

■小児科について

4月から、当院では小児科の常勤医師が不在となり、非常勤の医師により外来診察を継続しています。休診日を含み午後や夜間は医師不在のため、救急受け入れを行いませんので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

■糖尿病教室のご案内

6月は12日・19日・26日に行います。

時間 午後2時～3時

場所 東館2階232号室

※予約・料金とも不要ですので、気軽に参加してください。詳しくはお問い合わせください。

■6月の土曜日の開院日のご案内

7日、21日を平常診察します。

ただし、耳鼻いんこう科、泌尿器科、皮膚科は休診となります。

■人事異動を行いました

《看護部》

北3階病棟 川上裕夏【新採用4月14日付】

西2階病棟 小嶋織江【新採用5月1日付】

メタボリックシンドロームについて

健康診断などで何かと話題のメタボ・・・実際に気になっている方も多はず。そこで、内科医長の西谷喜治先生にお話を伺いました。

『メタボリックシンドローム』って、なに？

肥満症や高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、肥満—特に内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満）—が原因であることがわかってきました。

このように、内臓脂肪型肥満でさまざまな病気が引き起こされやすくなった状態をメタボリックシンドロームといい、治療の対象として考えられるようになってきました。

あなたも『メタボリックシンドローム』ではありませんか？

臍^{へそ}の位置でウエスト（内臓脂肪量に相当）を測ってみましょう。男性85cm以上、女性90cm以上あったら要注意！ウエストが基準値をオーバーし、以下の3項目中2項目以上を満たしている場合にメタボリックシンドロームと診断します。

脂質： 中性脂肪 $\geq 150\text{mg/dl}$
かつ/または HDLコレステロール $< 40\text{mg/dl}$
血圧： 収縮期血圧 $\geq 130\text{mmHg}$
かつ/または 拡張期血圧 $\geq 85\text{mmHg}$



血糖値： 空腹時血糖値 $\geq 110\text{mg/dl}$

メタボリックシンドロームを予防/改善するために

メタボリックシンドロームという概念が確立された目的は、動脈硬化による循環器病（心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症など）をいかに予防するかということです。動脈硬化は、症状が出にくい病気です。しかも、動脈硬化による循環器病は働き盛りに突然発症することが多く、生命に関わる重大な病気であり、後遺症も深刻です。ですから、メタボリックシンドロームの段階で予防・改善することが重要なのです。

運動で内臓脂肪を使ってしまうこと（効果的なのはウォーキング！最低でも10分でできれば40分は続けましょう）がメタボリックシンドロームを解消する良い方法といえます。同時に、食べ過ぎや飲みすぎ（特に夕食を控えて）など、食生活の改善にも気をつけることが必要です。もちろん、すでに生活習慣病と診断されている場合は、それらをしっかりと治療していくことも大切です。



内科 西谷医師の診察は
毎週火曜日です。