

地域連携室通信

メタボリックセンター外来 開設のお知らせ



内科
メタボリックセンター室長
高桑 浩

当院では、平成20年度から始めました特定健診に対応すべく、腹囲基準（男性85cm、女性90cm以上）または体容積指数25以上を満たし、かつ、高血圧症・糖尿病・脂質異常症のうち1つ以上の疾患と診断され、治療が必要とされた方を対象として、メタボリックセンター（METS）を開設しました。

通院中の患者さんで、生活習慣の改善・栄養指導が必要と考えられる方、特定健診で治療を必要とされた方を、ご紹介いただくと幸いです。月から金曜日の毎日午前10時と10時半に2枠の予約枠を設けてありますので、地域連携室を通じて予約をお取りください。

患者さんにはメタボリックセンター外来の受診後、アンケートを記入していただき、同時に翌週のメタボリック支援外来の予約を取らせていただきます。メタボリック支援外来受診の際は、「患者さん」と患者さんの食事を作られる方とが、一緒に受診していただくと効果的と考えています。

メタボリックシンドロームに対する患者教育・支援について何が効果的であるかは、まだ手探り状態ですが、登録医の先生とともに、効果のある指導法を作り上げていきたいと考えておりますので、御指導、御鞭撻をよろしくお願いいたします。

METS外来担当医

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------|----|----|----|----|----|
| 担当医師 | 高桑 | 小池 | 安部 | 高田 | 杉本 |

午後、看護師・管理栄養士によるMETS支援外来を開いています。

【当院のメタボリックセンター外来の特徴】

1. メタボリックセンター外来では、合併症の検査を行った後、生活習慣の改善・減量のために、翌週午後のメタボリック支援外来を受診していただきます。
2. メタボリック支援外来では、管理栄養士による栄養指導、看護師・保健師による保健指導を行い、生活習慣改善に向けた行動を実行・継続できるよう6ヶ月間、支援させていただきます。6ヶ月間、毎月の受診となります。
3. 高血圧症・糖尿病・脂質異常症の診断・治療については、従来どおり、登録医の先生の診療所で治療を継続していただき、病院と診療所が連携して患者さんの治療にあたります。必要なら、合併症検査・教育のための入院を行います。睡眠時無呼吸症候群、狭心症などの合併症が疑われれば、入院・精査を行います。



看護師の関わり



看護師
斎藤 佳子

メタボリックセンター支援外来では、メタボリック症候群に伴う疾患の改善のために、保健師・看護師による生活習慣改善に向けた6ヶ月間の継続した保健指導を行っています。例えば、高血圧の患者さんには減塩についての食事指導や、減量を目的とした生活習慣改善のためのアドバイスを行うとともに、患者さんと一緒に問題点や目標を立案して達成までのプログラムに基づき、実行への援助を行います。

理学療法士の関わり



理学療法士
葛巻 尚志

メタボリック症候群の健康教育では、食生活の改善と同様に、運動についての指導が重要になります。理学療法士は、メタボリックセンター外来受診者のカンファレンスにおいて、医学的情報、問診票から得られたライフスタイルの情報、体成分分析器のデータ等をもとに、運動のアドバイスを行なっています。また、月に一度開催される減量教室では、「習うより慣れよ」をモットーに、ストレッチ、有酸素運動、基礎代謝を高める筋力トレーニング等を実際に体験していただく予定です。

やせた方がいいよね！は、解っているけど、なかなか上手くいかないのが、ダイエット。

自分ひとりでは、生活を変えるのはむずかしい！ いろんな人の知恵とサポートで習慣をチェンジし、新しい自分へと進化しましょう。当院では、食事を食診断・フードカード等で分析。栄養の専門である管理栄養士があなたと共に問題点を見つけ、食をプランニング。



管理栄養士
掛場 清美

行動療法を取り入れ、できることから一つずつ良い習慣が身に付くよう支援します。食べ方・外食・菓子・アルコール・つい対策等もご提案します。

管理栄養士の関わり

メタボリックセンター外来開設にあわせて、生理検査室に体成分分析器が設置されました。この分析器では、体重、体脂肪及び筋肉量を測定し、20区分の体型に分類し、腹部肥満の程度（内臓脂肪量を含む）を詳細に評価することができます。臨床検査室では、これらの看護指導、栄養指導等に活かせる情報を提供していきます。



臨床検査技師
河合 紀子

臨床検査技師の関わり