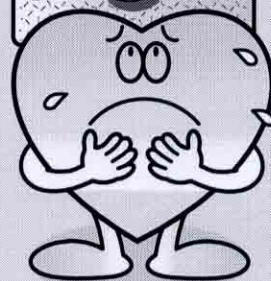




内臓脂肪症候群

(メタボリックシンドローム)

に注目

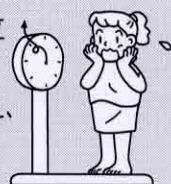


内臓脂肪症候群の基準項目になっている高血圧、高血糖、高脂血症はいずれも自覚症状がなく、検査などを受けて自分で気付くことは困難です。しかも、治療を要しない程度でも、放置していると、着々と脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病気へ進行していきます。

内臓脂肪症候群など生活習慣病を持っている人すべてが脳梗塞や心筋梗塞を起こすわけではありませんが、健診結果で「要指導」「要観察」などの段階から症状を意識してコントロールすることが生活習慣病の予防につながります。「要精密検査」では無かったからと安心せず、自分自身の健診結果を細かく確認することが必要です。

保健センターでは、保健師、管理栄養士が皆さんの健診データを経年表（2年以上継続受診している方のデータ表）などにし、予想される体の状態を分析しています。また、それぞれの生活習慣の振り返りに役立つ資料も準備しています。

気軽に、健診結果を持参のうえ、健康相談にお越しください。



毎年、保健センターでは5月に基本健診を実施しており、今年も1,200人以上の方が受診しました。健診結果の中で、今話題の内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）について注目してみましょう。

市では、昨年基本健診全受診者に腹囲測定を実施するようになりました。腹囲測定をすることで、内臓にたまった脂肪量を予測することができます。内臓脂肪が過剰にたまると高血圧や高血糖、高脂血症などを引き起こし、血管を傷つけたり血管の壁を厚くして血液の通り道を狭くしたりします。腹囲が基準値（男性85cm以上、女性90cm以上）より大きく、高血圧（最高血圧130以上・最低血圧85以上）、高血糖（血糖値110以上）、高脂血症（HDL40未満、中性脂肪150以上）のどれか1つを持っている人を内臓脂肪症候群予備軍といい、2つ以上併せ持っている人を内臓脂肪症候群といいます。健診データを分析したところ、予備軍も併せると男女とも約8割が内臓脂肪症候群に該当する結果となり、30歳代、40歳代にも該当者が目立ち始めています。

乳がん検診のお知らせ

北海道は、乳がん死亡率の高い地域であり、働きざかり、子育ての大事な時期にある方の死亡原因のトップとなっています。

乳がんは、早期に発見することで治るがんと言えます。乳がんの早期発見には、日頃の自己検診に併せ、乳がん検診を受けることが大切です。

日時 8月9日(木)

(受付)

- ・ 9時～9時30分
- ・ 10時～10時30分
- ・ 10時30分～11時
- ・ 12時30分～13時
- ・ 13時30分～14時

会場 保健センター
対象 40歳以上

(S43年3月31日生以前)

平成16年4月から受診間隔が2年に1度になりました。

定員 90名

内容 乳房レントゲン検査
視診、触診

持ち物 保険証

料金 2千200円

(70歳以上は無料)

申込み 7月2日(月)

親子料理教室のお知らせ

作る楽しみ、食べる楽しみを子どもと一緒に体験してみませんか。

日時 7月31日(火)

(受付)

9時30分～9時40分

対象 親子で参加できる方
(小学生以上は子どもだけの参加もできます)

定員 50名

会場 保健センター2階

栄養指導室

料金 親子ペア

子どものみ 200円

申込み 7月20日(金)まで

その他 子ども用包丁は用意していませんので、必要な方は、持参して下さい。

問い合わせ先

保健センター

☎(24) 3355番



健康ライフ



※はつらつクラブ、リハビリ陶芸は、健康に自信のない方や高齢者の方が気軽に参加できて楽しめる場です。

会場 保健センター
日時 7月10日(火)
 7月24日(火)
 13時～15時

リハビリ陶芸

会場 保健センター
内容 レクレーション
日時 7月10日(火)
 7月24日(火)
 10時～11時

はつらつクラブ

会場 保健センター
日時 7月17日(火)
 13時30分～15時30分

介護での苦勞を話すこと・聴くことで介護の負担感が少しでも軽くなることを願って開催しています。介護経験の有無を問わずどなたでも参加できます。

介護者をつなごう会



北海道立紋別病院 外来診療のお知らせ

外来診療受付時間 午前8時～11時 午後12時～15時
 外来診療休診日 土曜日、日曜日、祝祭日



外来診療予定表	月		火		水		木		金		備考
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
内科	○	—	○	○	○	—	○	○	○	—	
循環器科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—	
消化器科	○	—	○	○	○	—	○	○	○	—	
呼吸器科	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	第1・第3金曜日
神経内科	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	第1・第3金曜日
外科・肛門科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—	
産婦人科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	下記※1参照
小児科	○	○	○	○	○	○	○	—	○	○	水曜日午後の受付は15時～16時
整形外科	—	—	○	—	○	—	○	—	○	—	再診のみ予約制
精神神経科	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	下記※2参照
耳鼻咽喉科	○	○	—	—	—	○	○	—	—	—	
眼科	○	○	○	○	○ ^{※3}	—	○	○ ^{※3}	—	—	完全予約制(新患・再診)
皮膚科	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	
泌尿器科	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	完全予約制(新患・再診)

- ※1 産婦人科の分娩については、昨年6月より緊急分娩及び安全が十分に見込まれる分娩に限って一部再開していますので、常勤医師とご相談ください。
- ※2 精神神経科は、第1水曜日4日(1日診療)、第1木曜日5日(1日診療)、第2月曜日9日(1日診療)、第2火曜日10日(1日診療)、第3水曜日18日(1日診療)、第4水曜日25日(1日診療)、第4金曜日27日(午前診療)となります。なお、診療日の変更することもありますので電話等で確認してください。
- ※3 眼科の水曜日午前は、予約検査のため、一般診療は行いません。木曜日午後の予約は、13時までです。
- ※ 整形外科、眼科、泌尿器科については、予約の患者様が優先に診療となりますので、ご承知願います。
- ※ 受診される方は、診療を行っていない日もありますので、電話などで確認してください。

問い合わせ先 北海道立紋別病院 ☎ (24) 3111番