

福島の頼れるお医者さん

ひろさか内科クリニック

看護師 安齋紀子さん



福島県糖尿病療養指導士、特定保健指導担当

☎024-962-0230

(受付順番専用電話☎024-983-0510)

〒990-0041 郡山市富田町字中ノ目41

☎23台 <http://hirosakacmc.com/>

■診療時間/9:00~12:30、14:30~18:30

※各30分前に受付終了

■休診日/日曜祝日、毎週水・土曜日の午後

■診療科目/内科、循環器科、消化器科



テーマ

特定健診・特定保健指導について

特定健診とは

内臓肥満症に加えて、血糖・血中脂質・血圧などの軽度の異常が組み合わさることで動脈硬化が進行しやすい状態を、メタボリック症候群と言います。動脈硬化は命に関わる心臓病、脳卒中等の原因です。その進行を遅らせることと、メタボリック症候群の方やその予備軍を減少させ、生活習慣病の予防と早期発見を目的に「特定健診(メタボ健診)」を行います。対象は40歳から74歳までの方。健診では、腹囲・血圧測定、血液検査(血糖、中性脂肪、コレステロールなど)、服薬歴や喫煙歴、食事や運動など生活習慣に関する質問票による問診を実施。健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣を改善することで予防が期待できる方に、保健指導というサポートを行います。

特定保健指導とは

メタボリック症候群は体内の代謝に不具合があることを指し、高カロリー食・運動不足等の現代人に特有の生活習慣が大きく関わっています。カロリー摂取を減らし、消費を増やせるように専門家がアドバイスすることが「特定保健指導」です。健診で測定した腹囲が、男性で85cm以上、女性で90cm以上の内臓肥満の方、さらに脂質、血糖、血圧、喫煙歴によりメタボリック

メタボリックシンドロームの診断基準		
内臓脂肪肥満型 腹囲 男性85cm以上/女性90cm以上		
+		
血圧 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上	血糖 空腹時血糖 110mg/dl以上	脂質 中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール 40mg/dl未満
↓		
1つ該当 = メタボリックシンドローム予備軍		
2つ以上該当 = メタボリックシンドローム該当者		

症候群のリスクが大きい方を対象として密度の濃い支援をする「積極的支援」と、それよりもリスクが小さい人を対象とする「動機付け支援」の2種類があります。期間はどちらも3ヵ月から6ヵ月ですが、対応している医療機関で異なります。当院では、看護師による生活習慣の聞き取りや改善策の提示、管理栄養士による食事指導、運動指導士による自宅で行える運動のアドバイス等で動機付け支援を行っております。当院で保健指導を受けた方の半数以上が、最終評価で生活習慣や検査値が改善していました。「指導」と聞くと厳しいイメージを持たれるかもしれませんが、生活習慣を振り返るチャンスです。保健指導の機会を活かし、いつまでも元氣な生活を送りましょう。