



平成20年4月から実施

## 特定健診・特定保健指導が始まります！

特定健診は40歳～74歳までの全ての方を対象とした、メタボリックシンドローム及び予備群の抽出を目的とした健診です。その結果をもとにリスク別・必要度に応じて、自分の状態に合った保健指導(特定保健指導)を受けることができます。



肥満は万病のもと！

当院では、4月より特定健診を実施いたします。(予約制)  
ご不明な点やご予約は医療社会事業部までお問い合わせ下さい。

医療社会事業部

TEL：03-3775-3111(内線342)

場 所：新館 2階

さまざまな生活習慣病を引き起こす原因！

## 「肥満」について

医療社会事業部長 松本 賢芳

### 1.肥満とは

身体に脂肪が過剰に蓄積した状態で、カロリーの摂り過ぎと消費エネルギーの不足から起こります。生活習慣病の原因に加え、高血圧、高血糖、脂質異常(高脂血症)といった危険因子が2つ以上ある状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。

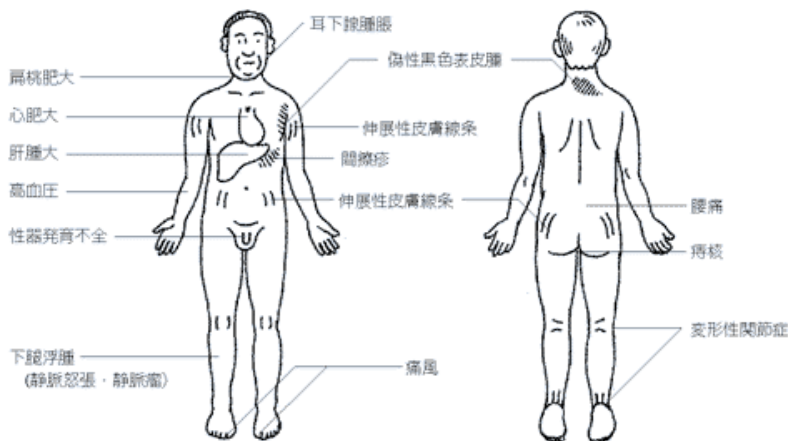
### 2.肥満と病気について

肥満は万病のもとで、いろいろな病気に関係しています。ベルトが1cm伸びるごとに、寿命は1年縮むといわれています。

肥満が引き起こす合併症

	合併症
循環器系	心肥大、虚血性心疾患、高血圧、動脈硬化症、下肢静脈瘤
呼吸器系	肺泡性換気障害、ビクウィック症候群
内分泌・代謝系	糖尿病、高脂血症、痛風
消化器系	脂肪肝、胆石症、胆嚢炎、膵炎
泌尿器系	慢性腎炎、ネフローゼ症候群、たんぱく尿
運動器系	変形性関節症、腰痛、下肢痛
精神・神経系	頭痛、嗜眠発作
産婦人科系	月経異常、不妊症、卵巣機能不全、妊娠高血圧症候群、子宮体がん
皮膚科系	皮膚線条、偽性黒色表皮腫、湿疹、間擦疹、多汗症
外科系	ヘルニア、外科手術の危険性
その他	耳下腺腫張、扁桃肥大 など

(日本肥満学会誌より引用)



### 3.あなたはどのタイプ？

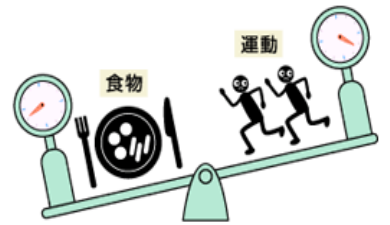
	主食過剰型	アルコール過剰型	間食過剰型	脂肪過剰型	運動不足型
原因	主食の食べ過ぎ	飲むアルコール量が多い	甘い物、清涼飲料水の摂り過ぎ	外食でカロリーの高いもの摂り過ぎ	運動量が不足
対策	①主食の量を1/2から1/3に減らす。 ②少量ずつ口に入れ、よくは噛むこと。	①断酒が無理なら量を減らす。 ②寝酒をやめる。	①これらを採る回数と量を決める。 ②時間にも注意、寝る前はやめる。	①外食は控える。 ②単品ではなく、定食などにする。	①1日1万歩が目標 ②階段を使うなど、小さなことから。

肥満の予防と改善には、1に運動、2に食事、3に酒や禁煙、最後に根気が大切です。長く継続することがとても大切です。皆さん頑張ってください。



# 太りやすい生活していませんか？

栄養課長 清水 明子



生活習慣病といえば、肥満症や高血圧、糖尿病、脂質異常などですが、これらの病気は、それぞれが独立した別の病気ではなく、内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」が共通の原因であることがわかってきました。

内臓脂肪を減らすには、食べ方や食べる量を適正にするとともにエネルギー消費(運動)も重要です。下の表は生活チェックの一例を示しますので、太りやすい生活を送っているか振り返ってみてください。

## あなたの生活チェック

チェック項目	「改善目標」		
	「太りやすい」		
1. 朝食をぬくことがある	<input type="checkbox"/> よくある	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> ほとんどない
2. まとめ食いをすることがある	<input type="checkbox"/> よくある	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> ほとんどない
3. 普段から満腹で満足するまで食べることがある	<input type="checkbox"/> よくある	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> ほとんどない
4. 食事は残さず食べるが残りものも食べてしまう	<input type="checkbox"/> よくある	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> ほとんどない
5. 寝る前3時間以内に夕食をとったり夜食を食べる	<input type="checkbox"/> よくある	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> ほとんどない
6. 果物を毎食後食べる	<input type="checkbox"/> よくある	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> ほとんどない
7. 脂っこいもの、甘いものを好んで食べる	<input type="checkbox"/> よくある	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> ほとんどない
8. 早食い(1口30回以上は噛まない)	<input type="checkbox"/> よくある	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> ほとんどない
9. アルコールをほとんど毎日飲む	<input type="checkbox"/> よくある	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> ほとんどない
10. 歩くより車やエレベーターを使うことが多い	<input type="checkbox"/> よくある	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> ほとんどない

いかがでしたか？

「よくある」の項目が多ければ多いほど太りやすい生活パターンとなります。「ほとんどない」を改善目標として、ご自身が無理なくできることから、内臓脂肪型肥満改善に努めましょう。

## 生活パターン改善アドバイス

### ①食事について

- ・1日3回規則的に食事をする。
- ・ゆっくりと食べる。
- ・間食は低カロリーなものを選ぶ。
- ・インスタント食品、揚げ物は避ける。

### ②運動について

- ・常に動くという意識を持つ。
- ・生活の中で歩く楽しみを見つける。
- ・用事を済ませるのに遠回りをする。



## ○●病院改築のお知らせ●○

去る2月13日に起工式を終え、現在工事に着手いたしております。

今後は当紙面や当院ホームページにより随時工事進捗をご紹介いたしてまいります。工事が長期に亘るだけでなく、工事期間中も外来・入院患者の皆様、近隣住民の皆様には何かとご不便とご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

**なお、工事期間中は全診療科の診療を継続いたします。**



掘削現場写真(平成20年3月25日現在)

### 工事概要

工事名称	大森赤十字病院改築工事	構造	RC造
所在地	東京都大田区中央4丁目30番11号	階数	地下2階・地上8階(塔屋階含む)
建築主	日本赤十字社東京都支部 大森赤十字病院	敷地面積	8,896.96m <sup>2</sup>
設計監理	株式会社横河建築設計事務所	建築面積	3,876.51m <sup>2</sup>
施工	戸田建設株式会社東京支店	延床面積	21,898.83m <sup>2</sup>
工期	平成20年2月1日～平成23年5月31日		

次回の大森日赤だより夏号7月発行予定