



ヘルスアップ 通信

～予防・維持・改善～

発行日：平成 29 年 6 月 1 日

Vol 4

医療法人埼玉会 生活習慣病対策会議よりお知らせ

写真は MRI/MRA のイメージ

9 月から健康診断事業を強化します！

～埼玉草加病院～

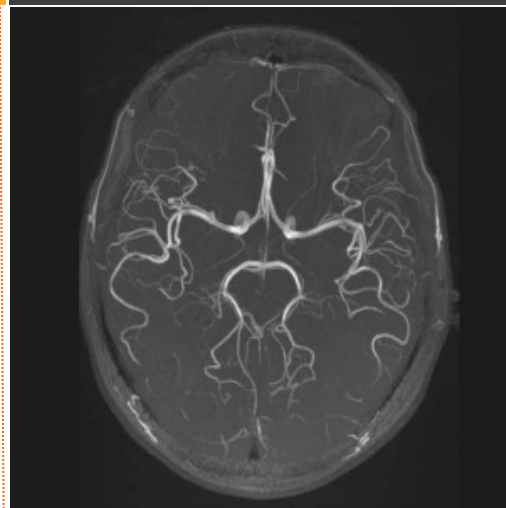
こんにちは、医療法人埼玉会の生活習慣病対策会議です。5 月はお散歩やウォーキング、ランニングをしていると草花の変化が楽しい季節ですね。一番大切なことは「継続すること」です。無理なく「継続すること」を心がけましょう。

さて、本題ですが皆さんは定期的な「健康診断」を受けておりますか？会社員の方なら年に一回の法定健康診断、40 歳以上の方であれば国民健康保険や各種社会保険の「特定健診」などもございます。その他にも自治体によるがん検診等色々なご案内がご自宅に届いていることでしょう。当院におきましてもそれらの健診を実施してまいりましたが、更に地域の皆さまの健康に関わりたく、**平成 29 年 9 月から健康診断事業の強化開始**に取り組むべく準備に入っていることをお知らせいたします。例えば、健康診断を受け結果が送られてきたけれど見てもよくわからない・・・

再検査と書いてあるけれど、どこの病院に行けばよいかわからない・・・直接医師のお話を聞きたいという事はございませんか？当院では健康診断を受けられる皆様のご希望に添える形で結果説明まで詳しく医師からご説明するコースをご用意する予定です。

健診の内容は、基本的な労働安全衛生法に基づく内容（いわゆる会社員における年一回の健康診断や就職時のもの）に加え、MRI/MRA による脳及び脳血管の検査、超音波エコー検査による頸動脈や腹部の病変の有無などのオプションを準備する予定です。

当法人の生活習慣病対策会議では、コース・パルスアップ教室による運動推進、講演会による健康啓発、そして健康診断による健康モニタリング及び早期発見、早期治療をめざし、皆さまと共に病気の**予防**、健康**維持**、生活習慣**改善**に取り組んでいく所存です。



上記のように頭部の血管を詳しく立体化するのが頭部 MRA です。（磁気共鳴血管撮影）

さまざまな脳血管疾患の診断に有効です。また、脳血管疾患（脳卒中）は糖尿病、高血圧、心臓疾患、脂質異常症などの生活習慣病が危険因子となりますので、定期的な健康診断（血液検査や心電図検査）と合わせて実施することをお勧めいたします。MRI/MRA 検査は大きな筒の中に横になって行います。ガンガンと音が生じますが、痛みのない検査です。

筆者：生活習慣病対策会議：事務局

第5回

コ・ス・パヘルスアップ

教室のお知らせ



医療法人 埼玉会
埼玉草加病院
SAIYU SOKA HOSPITAL

CO²PA
Comfortable Sports Space



プログラム

- ・適切なストレッチ
- ・音楽に乗ってリズム運動♪

※椅子を利用し軽度な負荷で行いますのでご安心ください。

参加費は「無料」（定員 30 名まで）

フィットネスクラブの健康運動指導士が講師！埼玉草加病院のリハビリテーション部スタッフや看護師も参加します。皆さん笑顔で楽しく汗を流してます！是非、運動習慣のきっかけにいかがですか！

日時場所: **平成 29 年 6 月 24 日（土）**

午後 2 時～午後 3 時 さいゆうヴィレッジ 3F

（埼玉草加病院 3F 会議室）

申込場所: 埼玉草加病院リハビリテーション部窓口

048-944-6111 内線（7280）

※ロッカーはございませんのであらかじめ動きやすい服装でお越しください

生活習慣病ってなに？

昨年度は多くの方にご参加頂いた、コ・ス・パ松原店さんとのコラボレーション企画であるヘルスアップ教室ですが、今年度も引き続き 3 か月に 1 回くらいのペースで行っていくことが決まりました。このヘルスアップ教室は、埼玉草加病院では生活習慣病対策会議という部門が主体となって動いております。『生活習慣病』、この言葉もだいが馴染んではきましたが、御存知の方も多いと思いますが以前は『成人病』と言われていました。

今回はあらためて、生活習慣病とは何だろう？ということを書かせていただきます。生活習慣病という言葉自体は、1996（平成 8）年、それまでの加齢に着目した疾患群である『成人病』に代えて導入された名称で、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」と定義されています。（厚生労働白書）

代表的なものとして糖尿病、高血圧症、脂質異常症がありますが、これらはさらに癌（がん）、脳卒中、心臓病などの多くの病気の発症や進行に深く関わっていることが明らかになっています。少子高齢化の現在、中高年の多くが生活習慣病を抱え、それらがゆくゆくは、重大な健康障害に繋がり、医療財政も圧迫しかねないとして、厚生労働省は健康寿命の延長と健康の格差縮小を目指して 53 項目の具体的な目標を設定した『健康日本 21』という運動を展開しています。現在は第 2 次に入っており平成 25 年から 10 年間の計画で進んでいます。詳細はここでは割愛させていただきます。（厚生労働省 HP、健康日本 21 で検索していただけると内容がご覧になれます）埼玉県もこれに基づき『健康埼玉 21』を定めて健康増進計画を策定しています。

『平均寿命』と、健康上問題なく日常生活を過ごすことができる『健康寿命』の間には 10 年前後の差があるといわれています。『健康寿命』を伸ばして行くためには、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣を今一度見直していただき、例えば、身体を動かす時間を少しずつ増やす、バランスのとれた食事を 1 日 3 食規則正しくとる、お酒はほどほどに、たばこはやめるなど、生活習慣病に罹らないよう日頃から予防することを心掛けていきましょう。

筆者：生活習慣病対策会議：室長 村上卓也

イベント インフォメーション

■ 草加市委託事業「オレンジカフェ」

認知症の不安・心配を抱える方やそのご家族が気軽に参加できるカフェです。

毎月第 3 土曜日 14：00～ さいゆうヴィレッジ 3F 会議室

■ 生活習慣病対策会議主催「講演会」

本会議が主催する年 2 回の生活習慣に関わる講演会です。今回は講師に天川先生をお呼びし、糖尿病における運動療法について実技を交えた勉強を医療従事者や運動療法に係る方々を対象に開催いたします。

平成 29 年 6 月 23 日（金）19：00～20：00 さいゆうヴィレッジ 3F 会議室

■ 運動教室「コスパヘルスアップ教室」

3 ヶ月に 1 度、コ・ス・パ松原様とのコラボレーションにて開催している無料運動教室です。

平成 29 年 6 月 24 日（土）14：00～15：00 さいゆうヴィレッジ 3F 会議室

ヘルスアップ 通信

～予防・維持・改善～

Vol 4

発行元

医療法人埼玉会

生活習慣病対策会議

室 長

村上 卓也（理学療法士）

草加市松原 1 丁目 7-22

埼玉草加病院

電話：048-944-611

永沼 寛泰

草加市松原 1 丁目 7-22

株式会社メディピア

電話：048-944-1667

事務局 岸田 有介

川口市戸塚東 3-3-18

埼玉川口クリニック

電話：048-291-1200



医療法人 埼玉会 埼玉草加病院



医療法人 埼玉会
埼玉川口クリニック



SAIYU VILLAGE
さいゆうヴィレッジ



医療法人社団 医山会
埼玉クリニック
越谷泌尿器科・内科

