

診療所からの  
お便りです。

# イマコシ ほうとく

2019年 10月号

〒519-2505  
大台町江馬127 報徳診療所  
TEL 0598-76-1133

## 特定健診とメタボ

「スポーツの秋」昔はこの時期によく運動会が行われ、まだ青く酸っぱさの残るミカンをおぼったものです。また「天高く馬肥ゆる秋」でもあり、御飯がおいしく体重の気になる季節でもあります。そこで、今回は「メタボ」メタボリックシンドロームのお話です。

最近体重が！腹回りが！と気になっている方😊👏！それだけではメタボとは言いません！腹回りでいけばお相撲さんは皆「メタボ」になります。メタボとは「内臓脂肪の蓄積と代謝異常のある方」を言います。



メタボとは・・・

腹囲 $\geq$ 85cm（男性）  $\geq$ 90cm（女性）で高血圧、糖尿病、高脂血症のうち2つ以上があるか治療中である方を言います。

### 脂肪細胞には2種類があるのをご存知ですか？

白色脂肪細胞と褐色脂肪細胞といわれるものです。おなか回りやお尻、太ももなどについてくるのは白色脂肪細胞で、メタボに関係する内臓脂肪もこちらです。一方、褐色脂肪細胞は脂肪の燃焼を助けるように働く細胞で、肩甲骨や首回り、わきの下、心臓、腎臓あたりについています。褐色脂肪細胞は生まれた時が一番多く、成長期に入るとだんだん減ってしまいます。ただこの減って元気がなくなった細胞も、きちんとした睡眠や日中の活動などメリハリのある生活で徐々に回復してくることが知られています。

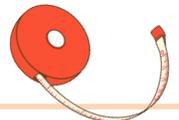
### メタボを早く見つけるために行うのが「特定健診」です。

40歳から74歳のすべての被保険者・被扶養者を対象に行われますが、健診項目に腹囲の計測が新たに加わるなど、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防と改善が大きな目的です。メタボを含む生活習慣病は、普段の生活を少し気にすることで予防できるものがたくさんあります。10月には生活習慣病予防に関するお話をする予定です。特定健診を受けられた方だけでなく、受けていない方も参加自由ですのでぜひ足を運んでください。

所長 松島 康

### ○住民健診結果説明会（日時・会場）

10月18日（金）	13：30～15：00	林業総合センター（江馬）
10月31日（木）	13：30～15：00	健康ふれあい会館（粟生）
12月13日（金）	13：30～15：00	大台町役場 本庁（佐原）



## へき地医療体験実習がありました。

8月22日・23日に自治医科大学と三重大学の医学生3名が実習に来ました。内視鏡検査の見学や、やまびこ荘・崇雲寮の見学、大杉診谷療所の患者様とのふれあいなどを体験しました。

24日には体験発表会があり、実習を通して感じ、考えたことを伝えてくれました。

お世話になった地域の皆様、ありがとうございました。





## エコー検査ってどんな検査？

超音波と聞くと、コウモリやイルカなどの生き物が、周囲の様子を知るために使っていることを、ご存知の方も多いかと思いますが。

医用の超音波検査（エコー検査）でも、ヒトには聞こえない周波数の音を用いて、臓器の様子をミリ単位で観察したり、血管を流れる血液の速さを測ることができます。また、人体に影響が無く、小さな子供や妊娠中の方にも安心して用いることができます。

エコー検査は生体から多くの有用な情報を得ることができますが、機器の性能や私たち技師の技量だけでなく、患者さんの協力が不可欠です。超音波は特性上、骨や肺（空気）を伝わりにくく、これらを避けて検査をします。呼吸を数秒間止めたり、体位を変えたりされ、苦しかったり、窮屈だったりすることがあるかと思いますが、より確かな検査のためにご協力下さい。

報徳診療所では、9月18日に新しいエコー検査装置を導入しました。以前よりも汎用性が増し、体表から深部まで精細な観察が可能です。

次号では、各部のエコー検査をご紹介します。

臨床検査技師 高西 昭宏



## ○診療所からのお知らせ

### ○骨検診のお申し込みについて。

- ・旧宮川村の方には案内と問診票を送付します。
- ・旧大台町の方は電話での申し込み予約となります。

お申込み期間：10月1日～10月31日  
多数の場合は、お断りさせていただく場合があります。

検診日程：11月30日（土） 12月1日（日） 12月14日（土） 12月15日（日）  
受付時間：8時30分～15時 ※検診の所要時間は1時間～1時間30分程度です。

### ○インフルエンザ予防接種の予約受付について。

- ・インフルエンザ予防接種の予約を10月1日（火）より開始します。
- ・接種期間10月15日～1月31日 ※詳しい日時はご予約の際にご確認ください。

### ○整形外科休診のお知らせ。

- ・10月18日（金）の整形は休診となります。



## ○外来担当医

報徳診療所		月	火	水	木	金	大杉谷診療所		月	火	水	木	金
午 前	内科 8:30～11:30	増井	松島	増井	松島	増井	午前 9:00～11:00	—	—	—	—	—	松島
	眼科 9:30～11:30	—	松原	—	—	—		午後 13:30～15:00	増井	—	—	—	—
午 後	内科 13:30～16:30	松島	松島 <sup>※</sup>	松島	増井	増井	☆初診時・月初めの受診の際には、 受付へ保険証、福祉医療受給者証 の提示をお願いします。						
	整形 14:00～15:30	—	—	—	—	竹上							

※火曜日午後のみ16:00までの診察となります。