

OIKE

CLINIC

REPORT



(坂崎診療所 改め)

御池クリニック Vol.25

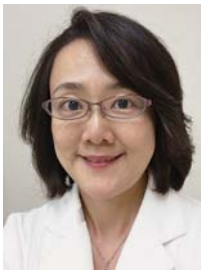
人間ドック・PET画像診断センター

2015. 2

CONTENTS

- P1 『私も実践してみました』 白石 伊都子
- P2-3 御池クリニックにおける保健指導の概要
- P4 免疫の働きを高めて病気から身を守りましょう
～おすすめレシピ～ トマトシチュー
診療カレンダー
インターネット検査予約について

COLUMN



『私も実践してみました』

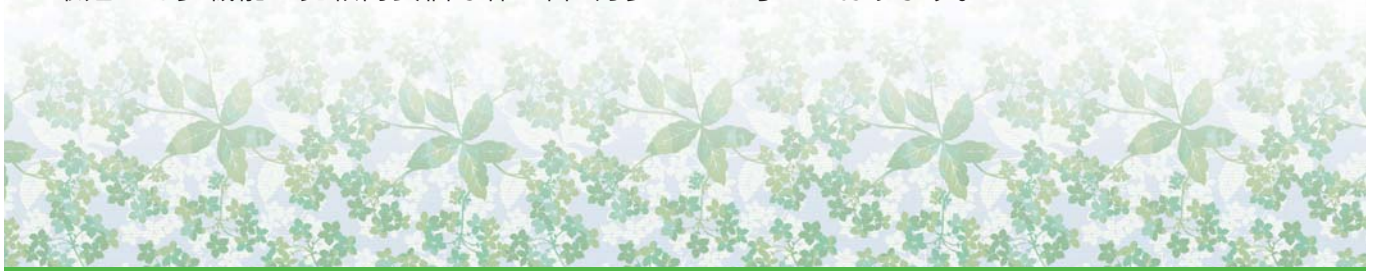
白石 伊都子

御池クリニックで働きはじめて半年が過ぎました。これまでの癌診療中心であった外科医生活では「至誠」と「こころ分子におきてメスを構えるべし」を基本としていましたが、「メス」が「言葉」へと代わり、現在は説明力を磨くため日々努力しております。知識の集積に加え、「指導するのであれば自分も実践してみなければ」と感じ、労働環境の変化とともに体重増加と体組成の悪化も自覚していたので、総合結果に記載することの多い「日常的な有酸素運動」を実践してみることにしました。以下、経過を記載します。

最近では多機能で比較的安価な体重計・万歩

計がたくさん販売されており、測定機器選びから悩みましたが、50g単位で測定可能な体重体組成計と27gと小さいながらも加速度+気圧センサーで階段昇降・早歩きを識別してくれる活動量計を購入。記録と分析は大変なのでWebアプリを利用することに。はじめに活動量低下を補うべく自転車通勤を行うも、前職時の1/3の活動量しか得られず、電車通勤に変更。階段昇降と歩行の合計は20分程度であり、結果は今一つ。そこで帰路ウォーキングを行うことに。一駅ずつ手前で降りて徐々に歩行距離を延長し、週3日・40分程度のウォーキングを行えるまでになり、心身ともに良い状態が維持できていることを実感。現在に至ります。

実践したからこそ気付いた課題も非常に多く、良い指導に結びつけることが出来そうです。応援されることの大切さにも気付きましたので、それぞれの受診者の方が抱えている問題の抽出・的確な指導とともに、ささやかな応援をしつつ、皆様の健康作りのお手伝いできればと考えております。



御池クリニックにおける保健指導の概要

心筋梗塞、脳卒中など動脈硬化につながるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の考え方を取り入れた「特定健診」・「特定保健指導」が平成20年からスタートし、今年で7年目を向かえます。今回は御池クリニックでの「保健指導」の概要についてご紹介いたします。


方針

御池クリニックにおける特定保健指導は、厚生労働省のガイドラインを準拠し、内臓脂肪型肥満に着目したプログラムに沿って実施しています。当クリニックでは、受診者様の立場にたって支援することを第一に考えております。具体的には受診者様自身が健診結果を理解し自らの生活習慣の振り返りができる事を目的とし、生活習慣改善のための行動目標の設定および実践への支援を行っています。

実施内容

特定健康診査の結果より、メタボリックシンドロームのリスクが現れ始めた受診者様を対象に動機付け支援を実施し、メタボリックシンドロームのリスクが重なりだした受診者様を対象に積極的支援を実施することになっています。どちらの支援も支援期間は6ヶ月間ですが、動機付け支援は、最初に原則1回の個別面談（初回面接）を行い、生活習慣改善のための計画をたてていきます。積極的支援は、初回面接のあと3ヶ月以上の継続的な支援を実施します。数回保健指導者と関わることにより、体重（内臓脂肪）の減量や禁煙など、各個人の目標の達成を支援します。御池クリニックでは、受診者様が確実に保健指導のプログラムを行って頂くために、直接的なコミュニケーションを重視して個別面談と電話での支援を実施しています。

具体的な支援プログラムは以下の通りです。

実施時期		積極的支援	動機付け支援
初回面接	個別面談	<ul style="list-style-type: none">* 健診結果より、自らの健康状態について理解していただく。* メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する説明* 生活習慣を振り返り、現在の生活を続けるデメリットと生活習慣改善の必要性を説明* 食生活・生活活動などの生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。* 行動目標や評価時期について話し合い、行動計画をたてる。	
2週間後	電話支援B	行動計画の実施状況の確認	
1ヶ月後	電話支援A	体重、腹囲、血圧の数値、行動計画の実施状況を確認し、取り組みが難しい場合は行動目標や計画を変更する。	
2ヶ月後	電話支援A	食事内容の記録をもとに、管理栄養士が食生活について支援する。	
3ヶ月後	電話支援B	行動計画の実施状況の確認	
4ヶ月後	電話支援A	体重、腹囲、血圧の数値、行動計画の実施状況を確認する。以降、自己調整期間中の取り組み計画をたてる。	
		自己調整期間	
6ヶ月後 最終評価	面談又は 電話	体重、腹囲、血圧の数値を確認し、6ヶ月間の行動目標・計画の取り組みを振り返り、身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて評価する。今後の生活習慣について一緒に考える。	

御池クリニックにおける保健指導の利用者数・終了者率・途中脱落率をお示しします。利用者数は増加傾向にあり、終了者率・途中脱落率も改善傾向にあります。

利用者数

	2012年度	2013年度	2014年度(2015年1月現在)
積極的支援	34名	45名	54名
動機付け支援	68名	103名	87名
合計	102名	148名	141名

終了者率

	2012年度	2013年度
積極的支援	67.6%	60.0%
動機付け支援	86.8%	92.2%
総 終了者率	80.4%	82.4%

途中脱落率

	2012年度	2013年度
積極的支援	32.4%	40.0%
動機付け支援	13.2%	7.8%
総 途中脱落率	19.6%	17.6%

改善状況

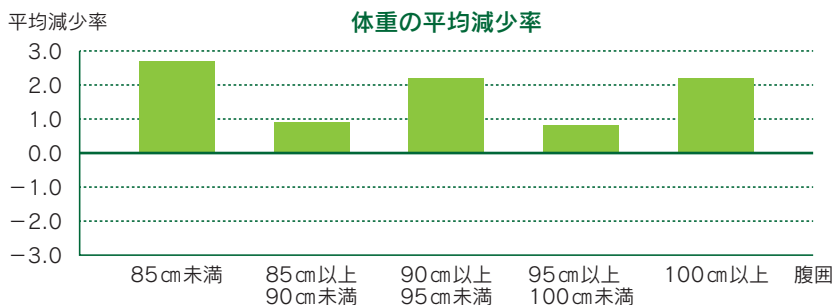
2013年度保健指導実施において体重の減少率から見た改善状況をお示しします。

● 2013年度特定保健指導改善状況

〔男性〕

体重の平均減少率 (%)	
腹 囲	男性
85 cm未満	2.7
85 cm以上 90 cm未満	0.9
90 cm以上 95 cm未満	2.2
95 cm以上 100 cm未満	0.8
100 cm以上	2.2

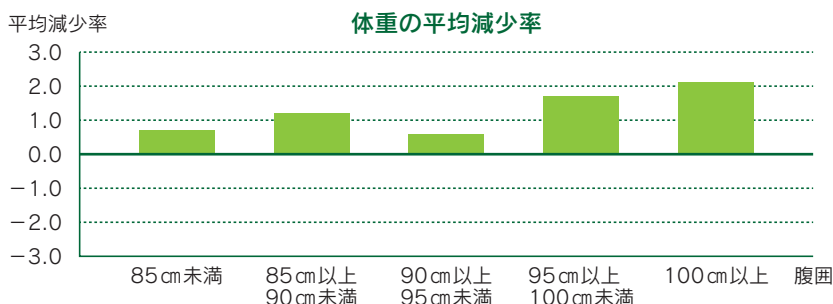
※男性77人のデータより



〔女性〕

体重の平均減少率 (%)	
腹 囲	女性
85 cm未満	0.7
85 cm以上 90 cm未満	1.2
90 cm以上 95 cm未満	0.6
95 cm以上 100 cm未満	1.7
100 cm以上	2.1

※女性38人のデータより



体重の平均減少率は男性で1.5%、女性で1.0%でした。

腹囲階級別の平均減少率はグラフのとおりであり、全ての階級において減少の傾向にあります。

最後に当クリニックにて保健指導を利用された受診者様からのご意見・ご感想を紹介いたします。

〔受診者様の声〕

- * 指導に従った結果、無理なく減量に成功しました。自分の食生活・運動量確保という点において、とても参考になる支援でした。
- * 自分だけで続けられる自信がなかったので、心強かった。日々の体重・血圧・歩数の確認はすごく自分のためになりました。計測・記録することは大変でしたが、気づいたことがたくさんありました。
- * とにかく優しい指導者で助かりました。無理せず、自分のペースで努力できました。
- * 自分の身体を知る。病気にならないような身体を作ることが大事だと実感しました。

免疫の働きを高めて病気から身を守りましょう

免疫の働きが高いということは抵抗力が上がります。ということは疲れにくい、かぜをひきにくい、皮膚炎や口内炎などになりにくいなど、病原菌が活動しにくく、体の調子がよい状態になります。免疫の働きを落とさないために、乾燥を防ぐ、ストレスをためない、きちんと食べるなど日ごろから注意しましょう。

～食事で注意するポイント～

- ① 規則正しくバランスのよい食生活が基本ですが、特に免疫細胞の材料となるたんぱく質が不足しないようにしましょう。良質のたんぱく質をとるように心がけてください。
- ② 免疫の働きをよくするために腸内環境を整えましょう。腸内の善玉菌を増やすためにヨーグルトや納豆などの発酵食品をとったり、便通がよくなるように食物繊維や水分が不足しないようにしましょう。
- ③ 免疫の働きを活発にするために、抗酸化ビタミン(ビタミンA、C、Eなど)を多く含む野菜をしっかりとりましょう。
- ④ 病原菌の侵入を防ぐために、粘膜を強化してくれるビタミンCを積極的にとりましょう。
- ⑤ 体を温めると、体がリラックスしてストレスの軽減につながります。特に寒いときは温かい食事ですて中から温めましょう。

～おすすめのレシピ～

トマトシチュー *一皿で栄養満点のシチューです*

材料 (2人分) エネルギー 230kcal たんぱく質 14.7g 脂質 8.3g 炭水化物 26.4g

鶏もも肉……………100g	じゃがいも……………1個	無塩バター……………10g
玉葱……………1/2個	トマトジュース(無塩)…1カップ	小麦粉……………大さじ1
ブロッコリー……………100g	牛乳……………1/2カップ	塩・こしょう……………適量
まいたけ……………1/2パック	水……………1カップ	粉チーズ……………お好みで



作り方

- ① 鶏もも肉は皮と余分な脂肪を除き、一口大に切る。玉葱は薄切り、ブロッコリーとまいたけは食べやすい大きさにする。じゃがいもは一口大に切る。
- ② 鍋にバターを溶かして玉葱を弱火で炒める。玉葱がしんなりしてきたら鶏もも肉とじゃがいもを加え炒める。鶏もも肉の色が変わったら小麦粉を振り入れよく炒める。
- ③ 粉っぽさがなくなったら水を加える。煮立ったらアクを取り、トマトジュースを加える。
- ④ 少し火を強めて、煮立ったらブロッコリーを加えて焦げないように煮る。じゃがいもが柔らかくなってきたらまいたけを加える。
- ⑤ じゃがいもが柔らかくなったなら牛乳を加える。ひと煮立ちしたら塩・こしょうで味を整える。器に盛り、お好みで粉チーズをかける。

診療カレンダー

※日曜診療(画像検査)は日程が変更になる場合がございます。

2015年2月							2015年3月							2015年4月							2015年5月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4						1	2
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
							29	30	31					26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30
																					31						

■ 日曜診療(画像検査: MRI・PET) ■ 日曜診療(ドック・画像検査: MRI) ■ 土曜 PET 診療日 ■ 休診

インターネット検査予約

当クリニックへ検査をご依頼頂いている先生方へ。

インターネットにて24時間検査予約ができます。

インターネットにて当クリニックの高度医療機器(MRI、CT、PET)の空き状況を確認しながら検査をご予約して頂けるシステムです。ご予約は <http://www.oike-clinic.jp/> にアクセスして頂き、**インターネット検査予約**をクリックして下さい。初めてご利用頂く場合は、インターネット検査予約のログイン画面にある、**申込書をダウンロード**し、必要事項をご記入の上 FAX: 075-823-3200 までご送付下さい。

編集後記

寒い毎日が続きます。寒いときはなんといっても鍋料理ですよ。だしや具材でいろいろ楽しめて、体も心も満足します。私は定番の寄せ鍋が好きですが、皆さんはどんな鍋が好きですか? (A.H.)

