

生活習慣病について

『生活習慣病』って、ご存知ですか？

あなたの家やあなたの車が、長い間使っているといたんできたり故障したりするように、ヒトの体もいつの間にかいたんできます。

食事や運動、喫煙、飲酒などの長い間の生活様式によりいろんな問題が起こってくるのです。

このように、日々の生活が原因で起きてくる病気のことを『生活習慣病』といいます。

高血圧、糖尿病、高脂血症など多くの病気があり、がんや脳卒中も生活習慣病と考えられます。

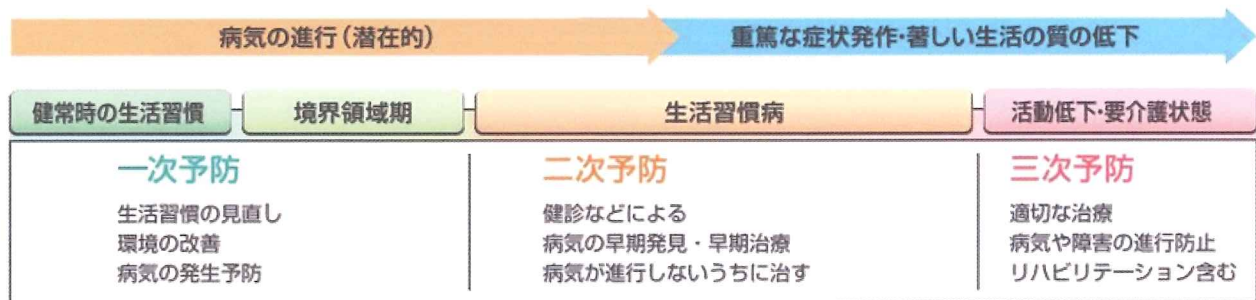
高齢の方の病気のほとんどが生活習慣病といえるでしょう。

このような病気は、長年かかってできたのですから完全には治せないかもしれませんが悪くなるのを抑えることができます。

私たちは、生活習慣病が進まないようにご本人やご家族のサポートをしてゆきたいと考えています。有意義な人生100年時代を過ごしましょう！

(院長 家永徹也)

生活習慣病の進行と一次予防・二次予防・三次予防の関係



(公益財団法人 日本健康・栄養食品協会より)

生活習慣病のリスクをチェック！

生活…5個以上あてはまる方は、要注意！

- 40歳以上である
- 20歳時より、体重が10kg以上増えている
- お腹まわりがぽっこり出ている
- タバコを吸う
- 2本以上、ほぼ毎日お酒を飲む
※目安は、350mL缶のアルコール飲料2本またはお酒2合
- 座りがちの生活/仕事である
- 外出することは少ない※1日1時間以内
- 夜更かしが多く、睡眠不足である
- 多忙で休養が取れない
- ストレスがたまっている

食事…5個以上あてはまる方は、要注意！

- ご飯やパンなど（炭水化物）の摂取量が多い
- 脂っこいものが好き
- ほぼ毎日間食をしている
- 深夜の時間帯によく飲食をする
- 朝食は食べたり、食べなかったり
- 早食い、ドカ食い、ながら食いが多い
- 濃い味付けが好みである
- 外食やファストフード、レトルト食品をよく利用する
- 甘い清涼飲料水をよく飲む
- 野菜や海藻類の摂取量が少ない

運動…3個以上あてはまる方は、要注意！

- 運動不足だと実感している
- 1日の歩数は7,000歩（約70分）未満が多い
- 移動には車をよく使う
- つい階段での移動を避けてしまう
- 継続して行っているスポーツはない

3つのカテゴリーのうち、2つ以上に「要注意」が出たら、生活習慣病リスクが高く、すでに予備群になっている可能性があります。年に1回は必ず健康診断を受け、数値異常が見つかった際は医師にご相談いただき、生活習慣の改善に取り組みましょう。

(一般社団法人 日本生活習慣病予防協会より)

「地域包括診療」って何？～看護部の取り組みについてのご紹介～

地域包括診療は、「患者さんが、住み慣れた地域で安心して健康に過ごしていただく」ための取り組みです。

医師と看護師が協力して、患者さん1人ひとりの目標にあわせた食事・運動・生活上の注意点等の指導をしていきます。

また、患者さんと話ができる時間をつくり、不安な思いを受け止めながら、これからの生活を一緒に考えていきます。

健康寿命を延ばし、自身が楽しみとしている趣味なども続けていただきながら元気に過ごすお手伝いをさせていただきます。

教えて！地域包括診療



誰でもできるの？どの先生にお願いしてもいいのかな？



高血圧・高脂血症・糖尿病・認知症・慢性心不全・慢性腎臓病のうち2つ以上の病気がある方に、医師・看護師からお声がけしております。担当する医師は、地域包括診療医として研修が必要です。当院では、家永医師と内科の医師2名、計3名の医師が対応します。



具体的にどのようにしていくのかな？

「健康計画管理ノート」を使用し、1年間の計画や目標を立てて進めていきます。

健康計画表 ～健康な1年を過ごしていきましょう～ ID: 12576 患者様用

氏名: ○本 ○子 (85歳) 医師署名: 家永 徹也 看護師署名: 園山 百々代

病名: 高血圧・脂質異常症

月日(日時)	2022.3 / 16	4 / 13	5 / 11	6 / 15	7 / 13	8 / 17
目標を決め	目標を立てます	塩分を控えましょう。	運動をしましょう。1日:3000歩		誕生日です 健診を受けましょう	
身長 (m)						cm
体重 (kg)	75 kg					kg
物を握る力 《握力 (kg)》	右: 20 kg 左: 25 kg	右: kg 左: kg				kg 左: kg
血圧と脈の記録 設薬濃度	血圧: 137/88 脈: 65 回/分 SPO2: 98 %	血圧: 128/86 脈: 63 回/分 SPO2: 97 %				
検査	採血: 2022.1.8 (3か月毎) 胸部レントゲン: 2022.1.8 (6か月毎) 心エコー: 2022.2 (6か月毎) 尿検査: 2021.11.8 (6か月毎) 骨密度: 2021.11.5 (6か月毎) 心電図: 2022.1.8 (3か月毎)	採血 心電図 胸部レントゲン				
予防接種	・コロナワクチン②2021.8.2 ③2022.8.16 ④2022.3.5 ・インフルエンザ: 2021.11.25 ・肺炎球菌ワクチン: 2019.11.5					
健康作りのポイント	健康寿命を延ばそう ・薬の内服 ・適切な食生活 ・適切な運動 ・十分な睡眠 ・禁煙など	毎日公園の周りを散歩するのが日課。万歩計を購入し2500歩歩いている。食事は、辛い物が好きだから、塩分が多い気がする。野菜中心を心掛けている。パンフレットを使用し食事の相談をする。自宅でできる運動をお伝えし、興味を示された。	散歩はしているが体重が増加傾向。食事は、塩分控えめの食事を妻にも伝え、気を付けている。家族に負担はかけたくない。			
CGA簡易評価スコア	25点 / 25点	25点 / 25点	25点 / 25点	25点 / 25点	25点 / 25点	25点 / 25点

2022年度 健康計画管理ノート



お金はかかるの？

地域包括診療料をいただきます。詳しくはご相談ください。



患者さんの声

「教えてくれたストレッチを、息子と一緒にした」
「食事・運動や今後のことについて考えられるので、とにかく安心で、うれしい！本当にありがたい取り組みです」と、喜びの声をいただいています。

(看護部主任 園山百々代)

