

## 健診センターからのお知らせ

当院では、予約制で人間ドック、生活習慣病予防健診、事業所健診、石巻市住民健診、子宮がん・乳がん検診、内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）に着目した特定健康診査・特定保健指導（40～75歳未満対象）を実施しております。保険者によっては、特定健康診査も兼ねた内容で人間ドックや健康診断をするところもあります。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満（腹囲基準）をベースに危険因子の高血糖、高血圧、脂質異常を2つ以上もっている危険な状態を指します。

メタボリックシンドロームになるリスクの数や喫煙習慣、生活改善による効果などを総合的に判定して特定保健指導対象者（動機付け支援、積極的支援）が選ばれます。

実は、宮城県は該当者及び予備軍の割合が5年連続ワースト2位となっております。

その理由として、生活習慣の問題があげられており、当院においても脱メタボを目指し対象者の生活習慣改善の支援を行っております。

保健指導の該当になった方には、目標を設定していただき保健師、管理栄養士が6ヶ月間、電話や手紙、面談などで継続的に支援します。

個人に合わせた生活習慣に対するアドバイスが受けられますので、これまでの生活を振り返ることにより健康に対する意識が高まるのではないのでしょうか。

**宮城健民**  
今日から  
みんな  
脱メタボ

めざせスマート!

**脱メタボの四箇条**

宮城県の「メタボ該当者」の割合は、  
全国ワースト2位と低迷中。  
左の四箇条を日々実践し、生活習慣を改善して、今日からみんな脱メタボ！

- ①食事は野菜から食べるべし  
食物繊維をはじめに摂ることで、血糖値の急上昇を防ぎます。
- ②あと15分歩くべし  
ウォーキングなどの有酸素運動を行うことで、余分な脂肪や糖質が消費され、内臓脂肪の減少につながります。
- ③塩分は控えるべし  
高血圧の改善につながり、メタボの悪化を防ぎます。
- ④今すぐ禁煙すべし  
喫煙は動脈硬化を促進し、メタボの発症リスクを高めます。

# 乳腺外来・整形外科の診察日変更のお知らせ

4月1日より乳腺外来と整形外科の診察日が下記の通り変更となりますので、来院の際にはご注意くださいますようよろしくお願いいたします。

【乳腺外来】：第3火曜日の午前→第1火曜日の午前と  
第2・第3火曜日の午前・午後

【整形外科】：毎週月・火・水・木曜日の午前  
→毎週月・水・木曜日の午前



## 地域医療連携室から



### —石巻ロイヤル病院の特色—

より患者様・ご家族、地域にお住まいの皆様にご利用されやすい病院となれるように、地域医療連携室では、このコーナーを用いて、当院の特色をご紹介させていただこうと思います。

当院は、一般病棟60床・回復期リハビリテーション病棟60床・療養病棟110床の全230床の3つのタイプの病棟がある、いわゆるケアミックスの病院です。各病棟の種類については、以下の通りとなります。

- 一般病棟・・・主に集中的な治療（手術や投薬・注射等）や検査・看護・リハビリを行う病棟です。
- 回復期リハビリテーション病棟・・・脳血管疾患や大腿骨頸部骨折などの身体機能や能力が低下したり、日常生活が困難になった方が一定期間、集中的なりハビリを行い、在宅生活の再開を目指すリハビリ専門病棟です。
- 療養病棟・・・集中的な治療を終え、比較的状态が安定した方が、中長期的な継続治療や在宅復帰のための準備を行う病棟です。

ちなみに、療養病棟は、平成28年4月1日から11床増え、110床の病棟となりました。

今後は、さまざまな情報や病院の特色についてお伝えしてまいりたいと考えておりますので、どうぞお楽しみに！