

広報誌 すこやか

第34号

吉田病院の理念

医療の主人公は患者さま、生活者のみなさまです。
わたくしたちは、

- 一 みなさまにわかりやすい説明と必要な情報を提供し、同意に基づく医療を進めます。
- 一 みなさまの人格、プライバシーを尊重します。
- 一 みなさまにまごころをこめて、親切に接します。
- 一 みなさまに必要な医療を地域と連携して提供します。
- 一 みなさまにより良い医療を提供できるよう、自らを磨きます。
- 一 みなさまの健康維持のために、全力を尽くします。

『旭川けんこう応援プラザ』に出展

市が開催する『旭川けんこう応援プラザ』で当院の管理栄養士や栄養士が市民の皆様を対象にえいよう教室を開催しております。子供の食習慣や女性に特有の骨粗しょう症を防ぐ食事法など食に関する話を中心に全10回を予定しております。普段の食生活でわからないことや疑問に思うことを分かりやすくお答えします。

気になる えいよう 教室

2009年 11月4日(水)	メタボリックシンドロームってなあに？～食事でやっつけよう！内臓脂肪～
11月18日(水)	骨粗しょう症を防ぐお食事～えいようで骨は強くなる～
12月2日(水)	高血圧を防ぐには～目には見えない塩分に要注意！～
12月16日(水)	1日の始まりは朝ごはんから～こんな朝ごはんはいかが？～
2010年 1月20日(水)	こどもの栄養と食事 ～規則正しい食習慣を～
1月27日(水)	知っておきたいお酒とカラダの関係 ～めざせお酒と付き合い上手！～
2月10日(水)	必要とされている介護食 ～口から食べる喜びに答えよう！～
2月24日(水)	あなたの血液ドロドロしていませんか？～コレステロールを食事でコントロール～
3月10日(水)	サプリメントって必要？ ～現代『えいよう』の得トク？情報～
3月24日(水)	糖尿病の食事療法ってどんなもの？～今日から活用できる食品グループ♪～



会場 旭川エスタ 4階

時間 14:00～

入場無料、ご予約不要です。
どなたでもご自由にご参加下さい。
おみやげもあるよ！

健康講座特集

メタボリックシンドロームを知る



メタボリックって？

肥満症や高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満といいます）が原因であることがわかってきました。このように、内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を『メタボリックシンドローム』といい、治療の対象として考えられるようになってきました。

内臓脂肪型肥満の診断基準

体のどの部分に脂肪がつくかによって、肥満は2つのタイプに分かれます。

下腹部、腰のまわり、太もも、おしりのまわりの皮下に脂肪が蓄積するタイプを「皮下脂肪型肥満」、内臓のまわりに脂肪が蓄積するタイプを「内臓脂肪型肥満」とよびます。体形からそれぞれ「洋ナシ型肥満」「リンゴ型肥満」ともよばれています。

この2つのタイプのうち、「皮下脂肪型肥満」は外見から明らかにわかりやすいですが、「内臓脂肪型肥満」は外見ではわからないことがあります。内臓脂肪型肥満を簡単に調べる方法として、ウエスト径（へそまわり径）が男性では85cm以上、女性では90cm以上という基準があります。また内臓脂肪型肥満を正確に診断するにはCTスキャンによる内臓脂肪計測が最も有効的な測定方法として知られています。

診断基準

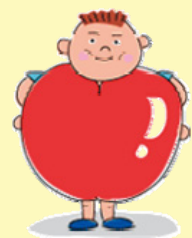
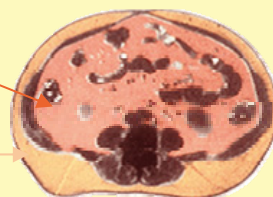
●CT スキャンで内臓脂肪の面積が100cm²以上



洋ナシ型肥満



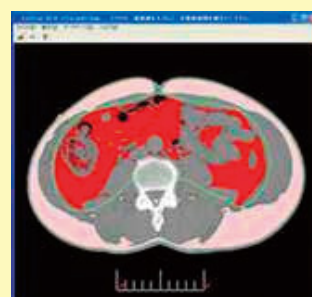
内臓脂肪
皮下脂肪



リンゴ型肥満

当院のCTスキャンであなたの脂肪を計測します

あなたの内臓脂肪量がどの程度なのか、一度試されてはいかがでしょうか。『ファット・スキャン』はCT写真から正確に内臓脂肪量を測定し、内臓脂肪量が正常かどうか判定します。また患者様にも分かりやすい診断結果表をお渡ししています。『ファット・スキャン』をご希望の方は担当医師や技師にご相談下さい。



CTスキャンによる脂肪面積



診断結果表

慶友会だより

道グリーン・ビズ認定制度で社会福祉法人慶友会が初認定



北海道グリーン・ビズ認定制度で8月に募集した「創意あふれる取組」部門で、社会福祉法人慶友会が認定された。慶友会は、施設給食の残食率低下に向けた取り組みや、生ごみの堆肥化と施設敷地内農園での使用、収穫物の給食利用などが社会福祉サービスにおける循環型社会の実現として「もったいない心」分野で認められました。

吉田病院でも21年4月30日に「優良な取組」部門での認定を取得しています。

Info 01 クリスマスコンサートのご案内

毎年当院では、旭川医大合唱部と長谷部副院長のご協力によりクリスマスコンサートを開催しております。患者様やご家族の方はもちろん一般の方々にも楽しんでいただくためにたくさんの曲目を準備しております。入場無料、ご予約は必要ございません。多数のご参加をお待ちしております。

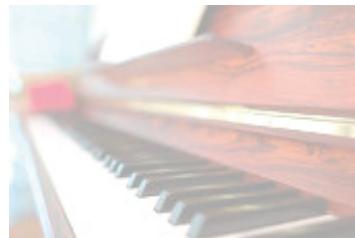
日時 12月19日(土曜日) 13時より
場所 吉田病院 1階ロビーにて

旭川医大合唱部による曲目

- ジングルベル
- 赤鼻のトナカイ
- きよしこの夜 他

長谷部千登美先生によるピアノ演奏曲

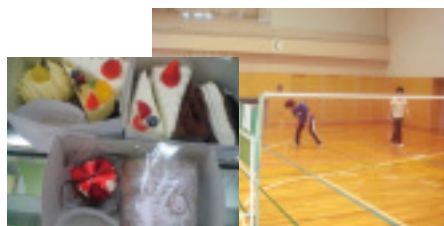
- 片手のためのピアノ曲集から
- 主よ、人の望みの喜びよ
- 秋桜 他



Info 02 職員スポーツ大会のお誘い

職員自らが健康な体作り、そして職員同士のつながりを深めるため毎月スポーツ大会を開催しております。今年の11月で第10回の職員スポーツ大会をむかえることができました。内容はバドミントン・卓球・ボーリングなど種目は多岐に渡り、上手い下手関係なく気持ちのよい汗を流すことを目的としています。また、当院理事長より賞品を贈与して頂き、活気ある会となっております。日頃の運動不足を解消すべくみなさんでスポーツを楽しみませんか？

日時 毎月末金曜日 業務終了後
場所 近文ふれあいセンター
内容 バドミントン 卓球 ボーリング



主催者 理学療法士
前田将幸

外来診療担当医師シフト表

		月	火	水	木	金	土
午 前	内科 その他	武田寛樹 (循環器・内科)	武田寛樹 (循環器・内科)		武田寛樹 (循環器・内科)	武田寛樹 (循環器・内科)	(武田寛樹) (馬場勝義) (横田欽一) (上田修)
		平井克幸 (血液・内科)	馬場勝義 (一般内科)	平井克幸 (血液・内科)	馬場勝義 (一般内科)	平井克幸 (血液・内科)	
		横田欽一 (消化器・内科)	横田欽一 (消化器・内科)			横田欽一 (消化器・内科)	
		鈴木まゆみ (呼吸器・内科・漢方)	鈴木まゆみ (呼吸器・内科・漢方)	鈴木まゆみ (呼吸器・内科・漢方)		鈴木まゆみ (呼吸器・内科・漢方)	
		上田修 (一般内科)	上田修 (一般内科)	上田修 (一般内科)	上田修 (一般内科)	上田修 (一般内科)	
			【呼吸器】 大崎能伸(旭医大)	【循環器】 佐藤伸之(旭医大)	【漢方】 村主明彦 予約制	【呼吸器】 豊嶋恵理(旭医大)	
	外科	工藤浩市	工藤浩市	工藤浩市	工藤浩市	工藤浩市	(工藤浩市)
	整形外科	井上謙一	塩野雄太 慶応義塾大学整形外科	井上謙一	井上謙一	井上謙一	(井上謙一)
	糖尿病・ 生活習慣病 センター	岩島保法	岩島保法	岩島保法	岩島保法	岩島保法	(岩島保法)
		岡田瑞穂	岡田瑞穂	岡田瑞穂	岡田瑞穂	岡田瑞穂	(岡田瑞穂)
肝臓病センター	長谷部千登美	長谷部千登美	長谷部千登美	長谷部千登美	長谷部千登美	(長谷部千登美)	
	阿部真美(旭医大)	紀野修一(旭医大)	澤田康司(旭医大)	大竹孝明(旭医大)		大竹孝明(旭医大)	
午 後	内科(前半)	横田欽一	鈴木まゆみ	武田/横田/石黒 (交代制)	鈴木まゆみ	鈴木まゆみ	
	内科(後半)	上田修	岡田瑞穂	上田修	岩島保法	上田修	
	その他		【整形外科】 ☆塩野雄太 慶応義塾大学整形外科		【漢方】 ☆村主明彦 予約制 北里研究所 東京薬学総合研究所		

その他の外来のご案内

- 眼科**— 毎週木曜日(午前): 旭医大眼科派遣医師
- 婦人科**— 毎週木曜日(午前): 旭医大婦人科派遣医師
- 甲状腺**— 毎月第4土曜日: 島袋嘉修医師(島袋内科医院)
- 歯科**— 月曜～土曜日(第1・3土曜休診): 小西文歯科医師
月2回(月)在宅診療: 小西文歯科医師
院内診療: 馬淵 亜希子歯科医師(北大口腔外科)

- ※各医師の都合により診察日・時間等の変更がある場合がございますのでご了承下さい(受診の際は事前にお問い合わせ下さい)
- ※土曜日の診察医師は交代制となっております
- ※午後内科外来の時間は、前半 13:30～15:30
後半 15:30～18:00です
- ※出張医・派遣医は青文字で記載しております
- ※★印の塩野医師・村主医師の診察は16時までとなります
- ※上記のシフト表は平成21年12月1日現在のものです。



医療法人社団慶友会 吉田病院

旭川市四条西四丁目 Tel(0166)25-1115

<http://www.keiyukai-group.com>

内科・循環器科・呼吸器科・消化器科・外科・

整形外科・歯科・口腔外科・リハビリテーション科・放射線科・眼科

月・木 8:30～19:00 火・水・金 8:30～18:00

土・日 8:30～13:00

