

看護部理念 あたたかい心のこもった看護、安全で信頼される看護を提供します。

## 「メタボリックシンドロームと特定健診・特定保健指導」

外来師長補佐

まつい まき  
松井 麻紀

外来の健診部では、日々一般的な健康診断から特殊な健診まで幅広く行っています。私は保健師として、特定保健指導に携わっています。

内臓脂肪が蓄積すると高血圧、脂質異常、糖尿病等の生活習慣病を起しやすくなり、これらの危険因子をあわせ持つ状態をメタボリックシンドロームと言います。メタボリックシンドロームに陥ると、動脈硬化、脳卒中、虚血性心疾患にかかりやすくなります。

そこで特定健診では、採血や腹囲等を測定し、メタボリックシンドロームのリスク数に応じて生活習慣の改善が必要となるか判定しています。また、特定健診を受けられた当日に特定保健指導を受けていくことが可能です。管理栄養士や保健師が、健診結果をもとにより生き生きとした毎を送れるようサポートさせていただきます。さらに、現在の生活習慣を振り返り、ライフスタイルに合った目標を設定し、実行に移せるようなきっかけ作りをお手伝いします。

早目の対策や予防をすることで、今後の人生におけるライフスタイルが大きく左右していきます。皆様の生活習慣や思いに寄り添って、少しでも健康的な生活が送れるよう全力で応援します。

この機会を通じて「健康」について再認識してみませんか。お気軽にご連絡ください。



### 特定保健指導 体験者の声



- 毎日体重を測るようになった
- 野菜をよく食べるようになった
- 減量できた
- まめに動くようになった
- 健康への意識が高まった

など多数の意見があがってきています。