



< 春の会議 >

撮影/山岸真理

## 理念 『夢』

すべての利用者様に、医療・福祉を介して「夢」を実現する。

<基本方針>

私たちは患者様とご家族様に、「夢」を提供します。

患者様とご家族様の笑顔が私たちの「夢」です。

- 1 私たちは、利用者様の尊厳と権利を重んじ、常に謙虚な気持ちで接します。
- 2 私たちは、プライマリーケアの精神を厳守し、実践します。
- 3 私たちは、プロとしての自覚を持ち、質の高いサービスを提供します。
- 4 私たちは、常に最新の知識を学習し、自己研鑽の努力を怠りません。
- 5 私たちは、※EBMに基づき、インフォームドコンセントに努めます。
- 6 私たちは、よい職場環境を構築し、チーム医療を円滑におこないます。

※EBM(Evidence Based Medicine)実証に基づいた医療

# ～健康診断の数値から生活習慣病を早期発見～

名寄三愛病院 診療部長 竹内 茂

みなさん定期的な健康診断を実施している事と思いますが、**診断結果の数値から生活習慣病のリスクを早期発見**する事ができます。しかし、**所見が異常値であっても自覚症状がすぐには表れない**ため放置してしまい将来的に重大な疾患につながるケースが考えられます。

普段から**食生活の改善や適度な運動を心がけ生活習慣病の予防**に努めましょう

健康診断結果		所見			
氏名	三愛 太郎	異常なし	軽度	要検査	精密検査・治療
生年月日	1971年7月27日				
健康診断日	2023年4月1日				
喫煙歴	20本/日	タバコは健康被害をもたらします。禁煙を心がけて下さい			
自覚症状	無し	メタボリックシンドロームが疑われます。 バランスの良い食事と適度な運動を心がけて下さい			
身長	167cm				
体重	81kg				
腹囲	91cm				
血圧	140/80			○	
LDLコレステロール	191mg/dl				○
HDLコレステロール	51mg/dl	○			
HbA1c	5.60%		○		



放置すると…

## ・血圧高値の方

高血圧症が疑われます。高血圧症により**心筋梗塞**を発症したり、**脳出血・脳梗塞**の原因となる**動脈硬化**を引き起こしたり、**腎臓病**を発症したりします。

**塩分の取り過ぎ・カロリー**の取り過ぎに気を付けてください。また、**適度な運動**を心がけて下さい。

## ・中性脂肪(TG)や LDL コレステロール(LDL-C)が高値の方

脂質異常症が疑われます。TG が高値の場合、**動脈硬化**の原因となります。LDL-C が高値の場合、コレステロール血管壁に蓄積し、**動脈硬化**を促進する原因になります。

**油っこいもの**の取り過ぎに気を付けて下さい。



## ・血糖・HbA1c が高値の方

**糖尿病**が疑われます。要検査・要治療の指示がある方は**早めに医療機関を受診**してください。

**カロリー**の取り過ぎに気を付けて下さい。また、**適度な運動**を心がけて下さい。



当院では**健康診断を実施**しています。詳しくはお電話でお問合せ下さい。

# 名寄三愛デイケアセンター

～冬から春の作品紹介～



今年も「2023年」の卯年の文字が並びました。

大雪の日々と寒い冬が続きましたね。そんな中、デイケアにも少しずつ春がやってきました。

2月は節分...

いさましく力強い鬼がやってきました。

3月はおひなさまと桃の花...

優しい顔立ちのおひなさまが飾られ桃の花もきれいに貼られています。どの作品も利用者の力作です！

4月は...

桜の花がたくさん咲く予定です。おたのしみに！！



## PhotoLife 【フォトライフ】

三度の飯より写真が好き！という  
山岸理事長のコラムです。



表紙の写真 <春の会議>

白鳥たちが集まり騒ぎ出す。日本での、冬の暮らしの辛さや楽しさについて話し合っているのか。あるいは、これからシベリアに向かって旅立つが道中の安全を祈願しているのか？  
「オイ！また、おいで。」

# 令和5年4月 外来診察予定

曜日	日	月	火	水	木	金	土
							1
午前							—
午後							—
歯科							—
	2	3	4	5	6	7	8
午前	—	山岸	山岸 <sup>10:30~</sup> /竹内	山岸	佐々木	佐々木/山岸	—
午後	—	竹内	竹内	佐々木	山岸	竹内	—
歯科	—	○	○	○	○	—	—
	9	10	11	12	13	14	15
午前	—	西堀/山岸	西堀	山岸	佐々木	佐々木/山岸	—
午後	—	竹内	竹内	佐々木	山岸	竹内	—
歯科	—	○	○	○	○	○	—
	16	17	18	19	20	21	22
午前	—	山岸	山岸 <sup>10:30~</sup> /竹内	山岸	佐々木	佐々木/山岸	—
午後	—	竹内	竹内	佐々木	山岸	竹内	—
歯科	—	○	○	○	○	—	—
	23	24	25	26	27	28	29
午前	—	西堀/山岸	西堀	山岸	佐々木	佐々木/山岸	—
午後	—	竹内	竹内	佐々木	山岸	竹内	—
歯科	—	○	○	○	○	○	—
	30						
午前	—						
午後	—						
歯科	—						

都合により、外来医師が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。  
 歯科の診療日は、○が記載されている日になります。歯科の診察時間は19時までです。



当院は介護保険事業所を併設しています。

- ◆**名寄三愛デイケアセンター**  
ご自宅まで迎えに行き、リハビリや入浴を行ないます。
- ◆**名寄三愛リハビリテーションセンター**  
スタッフが、自宅に伺いリハビリを行います。
- ◆**居宅介護支援センター「しあわせ」**  
**名寄出張所**  
介護保険についての相談を行います。

〒096-0031  
 名寄市西1条北5丁目1番地19  
 TEL: 01654-3-3911  
 FAX: 01654-2-1555  
 ホームページ <http://www.sanai-kai.or.jp>

利用希望や話を聞いてみたい方は、  
 ←左記までお問い合わせください。