

ふれあい情報誌

みなみの

2023
40号
2023.2発行

Hospital Medicine Magazine Minamino



- 健診部のご紹介
- 在宅高齢者の栄養管理



医療法人仁寿会

南野病院



基本理念

患者様に安全と安心と満足を提供します。

患者様の権利

● 選べる権利 ● 知る権利 ● 参加する権利 ● 自ら決める権利 ● プライバシーに関する権利

健康診査のご案内

当院健診部では、企業健診や特定健診、大村市のがん健診などを行っています。

また、協会けんぽの生活習慣病予防健診の指定医療機関です。

早期発見、早期治療のためにも定期的な健診の受診を心がけましょう。

健康診査一覧表(企業健診)(令和4年度版)

番号	区分	内容	料金
1	深夜業健診	問診/身体計測/血圧/視力/検尿	¥3,300
2	若年者健診 34歳以下	問診/身体計測/血圧/視力/検尿/胸部X線	¥5,500
3	35・40才以上労安法定期健診 雇用時健診	問診/身体計測/血圧/検尿/採血 心電図/胸部X線	¥12,100
4	生活習慣病予防健診 (協会けんぽ補助あり)	問診/身体計測/血圧/検尿/採血 胸部X線/心電図/便検査/胃透視	¥7,169
5	4+付加健診 40歳・50歳のみ	眼底/尿沈渣/追加採血/肺活量 腹部エコー	(¥4,802) ¥11,971
6	4+乳がん・子宮がん 対象年齢のみ <他院での受診です>	乳がん(マンモ) 50歳未満	¥1,686
		// 50歳以上	¥1,086
		子宮がん(細胞診)	¥1,039

特定健診

8	特定健診(国保)	問診/身体計測/血圧/採血/検尿	無料
9	特定健診(社保)	問診/身体計測/血圧/採血/検尿	組合にて異なる

大村市ガン検診(40歳以上市在住者)

番号	区分	内容	単独	特定組み合わせ
10	胃がん	胃透視・胃カメラ	¥1,400	¥1,400
11	肺がん	胸部X線	¥450	¥150
12	11+肺がん(喀痰)	喀痰検査	¥850	¥550
13	大腸がん	便検査	¥450	¥150
14	ピロリ菌抗体検査	採血(過去歴なし)	¥500	¥200
15	前立腺がん検診	採血(50歳以上)	¥600	¥300

その他の健診

番号	区分	内容	料金
16	ABC検査	胃がん検査採血(④との併用不可)	¥5,500
17	アミノインデックス (生活習慣病予測)	がん検査(採血) 5臓器(男性)	¥25,000
		// 6臓器(女性)	¥25,000
18	ABI検査	血管動脈検査(①~④⑧⑨と併用)	¥1,100

次年度以降は内容・金額に変更があるかもしれません。

健診機器紹介

あなたの血管年齢をご存知ですか??

当院には血管年齢を測定出来る **血圧脈波検査 (ABI)** の機器があります。

ABI検査では動脈硬化を起こしていないかを調べることが出来ます。

動脈硬化 とは、血管が老化や生活習慣により、硬くなって、もろくなる状態です。

動脈硬化度チェック

- ①高血圧・糖尿病と言われたことがある
- ②身内に脳卒中・心臓病になった方がいる
- ③肥満
- ④責任感が強く、うまく息抜きが出来ない
- ⑤運動はあまりしない
- ⑥お酒を毎日飲む



上記チェック項目に1つでも当てはまる方は、一度調べてみる事をお勧めします。

動脈硬化はさまざまな病気の原因となりますので、血圧脈波検査を受け動脈硬化の早期発見・早期予防にお役立てください。



検査方法

あお向けに寝た状態で両腕・両足首に血圧計をつけ検査します。時間は5分程度で、血圧測定と同じ感覚で出来る簡単な検査です。身体に負担をかけず受けることが出来ます。

この検査は血管の硬さの程度、動脈の詰まりの程度を調べ、動脈硬化度を「数字で表す」ことが出来ます。

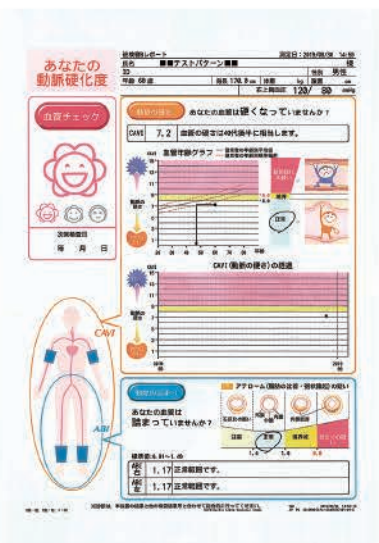
また、同時に血管年齢もグラフとして表すことができます。

※外来診察時も検査は可能ですので、診察時にご相談下さい。

※健診時にはオプションとして1,100円で追加できます。
ご希望の方はご相談下さい。

日常生活の中でのストレス・運動不足なども動脈硬化を促進すると言われています。

しかし動脈硬化は適度な運動や食生活の見直しなどにより改善が期待できます。生活習慣病がない方も一度自身の血管年齢を知り、健康を見直してみたいはいかがでしょうか？



食欲が落ちたと感じたときに

おうちで過ごしている高齢者の方が、食欲不振かな?と思われる場合がございますか? ついつい、「食べないとだめよ」と言ってしまいがちですが、本人も言われることで、食事を大変気にされる方が多いようです。また食事の時間が長くなることも体への負担になります。

まずは簡単に食事が入るものを準備してみて、高齢者の方が負担なく喫食できる量を把握することが大切です。そのうえで、低栄養のリスクはないか、飲み込みはいいかを確認し、医療者と情報を共有していけるといいですね。

ご飯類: エネルギー量の比較

種類	量 (g)	エネルギー量 (Kcal)
ご飯	150	252
2度炊き	150	140
全粥	150	107
7分粥	150	70
5分粥	150	50

高齢者の方に次のようなことはありませんか?

- ① 普通量のおかずを刻んで出すと、ボリュームが出て全部食べ切れない
- ② 本人の希望で全粥になった
- ③ 食事の途中でおなか一杯になったと食べなくなる

おかずを刻んだり、ご飯を全粥にすると、かさが増すばかりでエネルギー量は増えません。

副食のきざみによるエネルギー比

種類	量 (g)	エネルギー量 (Kcal)
普通 (ぶりの照り焼)	100	150
あらきざみ	70	100
きざみ	60	90
あんかけきざみ	60	90

高齢者の方の食事のポイントは
少量で効率よく栄養 (特にたんぱく質) をとることが大切です。

ちょっと工夫

- ① 全粥にたまごを足してみる。
- ② ゆでたまごをテーブルに常備しておき、食事時に食べる。
- ③ ホットミルクに砂糖を加えて午後のおやつ飲み物に。クッキーとともに。

家にいつもある卵と牛乳は、大変栄養価の高い、優れた食品です。

卵はバラエティー豊かなメニューに変身してくれます。スクランブルエッグに目玉焼き。

牛乳も飲み物だけではなく、スープに加えることでコクとうまみも増し、おいしい料理へ変化します。

例えば、コンソメ 1個と牛乳 200 ccと缶コーンクリーム 140 ccに塩・胡椒、お鍋でよく混ぜコトコト煮ればコンソメスープに。

簡単に食べやすいものを準備することは高齢者の方にはとてもありがたいことです。見方を変えるだけで、私たちの食べさせなければ!という心理的な負担も軽減できますね。

食欲が出ないときなど、卵さんや牛乳さんの協力をいただきましょう。もちろん、ヨーグルトなどの乳製品の利用もおすすめです。



避けたい生たまご

たまごかけごはんなどに使用する生たまごは、サルモネラ食中毒の危険があるのでご注意ください。

できれば免疫力の落ちた高齢者の方には避けていただきたい食べ物です。

(上記情報において、アレルギーをお持ちの方・嚥下状態に変化のある方は、この限りではございません。)



医療法人仁寿会

南野病院

〒856-0826

大村市東三城町33番地 TEL.0957-54-8800 (代) FAX.0957-54-8755

療養病棟/回復期リハビリテーション病棟/緩和ケア病棟

健診部 TEL.0957-54-5551 FAX.0957-54-8755

通所リハビリテーション/訪問リハビリテーション ゆ〜かり

有料老人ホームほほえみ TEL.0957-47-8601 FAX.0957-47-8632

デイサービス ゆ〜かり TEL.0957-47-8606 FAX.0957-47-8607

ヘルパーST オリーブ TEL.0957-47-8857 FAX.0957-47-8858

居宅介護支援事業所 コアラ TEL.0957-53-3731 FAX.0957-53-3732

みなみの保育園 TEL.0957-56-8812 FAX.0957-56-8821

診療科目 ●内科 ●消化器科 ●放射線科 ●循環器科 ●リハビリテーション科

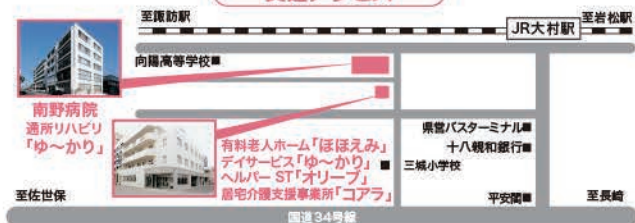
受付時間 月曜～金曜 8:30～12:00



ホームページ

<https://www.minamino-hosp.jp/index.html>

交通アクセス



駐車場のご案内

交通のご案内

- 県営バスターミナルより徒歩2分
- 大村駅から徒歩3分