



健康管理センターだより



10月号(第12号)

心地よい秋風が吹き抜け、散歩の足もつい伸びる季節になりました。

今月は生活習慣病についてお伝えします。

生活習慣病

生活習慣病とは、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症や進行に關与する疾患群」のことを指しており、例えば以下のような疾患が含まれるとされています。

◎食習慣	インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症（家族性のものを除く）、高尿酸血症、循環器病（先天性のものを除く）、大腸がん（家族性のものを除く）、歯周病等
◎運動習慣	インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症（家族性のものを除く）、高血圧症等
◎飲酒	アルコール性肝疾患等
◎喫煙	肺扁平上皮がん、循環器病（先天性のものを除く）、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病等



◎生活習慣病予防のポイント

バランスの取れた食事

主食（ご飯・パン・麺類など）や主菜（肉・魚など）に偏らずに、副菜（野菜・海藻など）もしっかり食べましょう。



適度な運動

無理をすると長続きしません。まずは、今より+10分運動することをめざしましょう。長く続けることがポイント！



十分な休養

質の悪い睡眠は生活習慣病のリスクを高めたり、悪化させることがわかっています。就寝前のスマホなどの光は、脳を覚醒させ睡眠の質を下げってしまうので注意しましょう。



適量の飲酒と禁煙

お酒の適量は、ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合までです。飲み過ぎには注意し、休肝日も作りましょう。また、喫煙している方は、思い切って禁煙しましょう。



生活習慣病を予防するためには、健康的な生活習慣を身につけることが大切です！



☆ メンタルヘルス研修 ☆

今年もメンタルヘルス研修を下記のとおり実施します。皆様の参加をお待ちしております♪

【日 時】 管理職・中間管理職対象 : 12 月 3 日 (火) 17:00~17:40

管理職・中間管理職以外対象 : 12 月 10 日 (火) 17:00~17:40

【講 師】 健康管理センター長 北野雅之 先生

神経精神医学講座 教授 鶴飼 聡 先生

【場 所】 講堂

☆ 未受診者健康診断 ☆

定期健康診断を受診できなかった職員を対象に、未受診者健康診断を下記のとおり実施します。特定業務・特殊業務従事者健康診断も同時に実施しておりますので、人間ドックを受けた方でも、有機溶剤等を使用している場合などには必ず受診しましょう。

【日 時】 11 月 12 日 (火) 8:30~11:30、13:00~15:00

13 日 (水) 8:30~11:30

【場 所】 高度医療人育成センター5階 中研修室 1・2、小研修室



労働安全衛生法により、深夜業務従事者、有機溶剤取扱者、特定化学物質取扱者は、年2回の健康診断を義務づけられています。人間ドック等による文書報告での代替は 1 回分のみになりますので、ご注意ください。なお、深夜業務従事者、有機溶剤取扱者、特定化学物質取扱者の2回目の健康診断は2月実施予定

☆ 臨床心理士による相談の時間変更 ☆

臨床心理士による相談の時間が、木曜午前中、金曜午後からに変更になります。

原則、予約制になりますので、まずは電話またはメールでお問い合わせください。

☆ 保健師より一言 ☆

定期健康診断を受診された方は、結果を確認しましたか？

健診結果で再検査・精密検査・要医療の項目がある方は、すぐに近医を受診してください。

また、メタボリックシンドローム予備軍や基準該当となった方は、生活習慣を見直しましょう。

健康管理センターでは生活習慣病対策等の相談も随時受け付けています。健康診断や人間ドックの結果の見方が分からない方、生活習慣を見直したいと考えている方は、いつでも健康管理センターまで連絡ください。



〈スタッフ〉

健康管理センター（管理棟1階）

月～金 8:45～17:30

直通：073-441-0798

内線：5730

メール：kenkou-c@wakayama-med.co.jp

健康管理センター長：北野 雅之

産業医：江守 智哉

保健師：斧 瑞稀、平原 志保

臨床心理士：篠原 優衣奈

事務員：西崎 裕美

