

フィリア・レター

～ 真の友人からの手紙 ～



発行所: 中部労災病院
 〒455 - 8530
 名古屋市港区港明 1-10-6
 TEL 052 - 652 - 5511
 FAX 052 - 653 - 3533
<http://www.chubuh.rofuku.go.jp/>



「予防しましょう、生活習慣病」

中部労災病院 勤労者予防医療センター所長代理 河村 孝彦

今、私たちの周りでは糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満といった生活習慣病が急激に増えています。これらの原因には、食生活の乱れ、運動不足、職場のストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関係しています。悪い生活習慣を続ければ症状も無く病気は進行し、突然、心筋梗塞や脳卒中になることもあるのです。そのため、これらの病気は別名「死の四重奏」とも呼ばれています。

このような怖い、生活習慣病を予防するには、まず間違った生活習慣をあらためることです。健康診断の結果、わずかでも異常がある方は勿論、そうでない方も、**転ばぬ先の杖**、この機会にご自分の生活習慣を見直してみたいはいかがでしょう。

当センターでは、専門のスタッフによる、生活、栄養、運動の各指導、定期的な予防セミナーの開催、職場に出張しての総合指導など、生活習慣病予防のお手伝いをしています。ぜひ一度ご相談下さい。

スタッフ：生活保健指導担当：茂木順子
 栄養指導担当：光部浩史
 運動指導担当：中山卓也、中井規隆



コース	担当	指導内容	時間 料金(税別)
生活指導	医師 保健師 産業看護師	健診データ解析等々の生活習慣調査による生活指導	20～30分 1,500円
栄養指導 A	管理栄養士	食事調査票(1～2日)栄養相談指導システムに基づく栄養指導	書面 1,000円
栄養指導 B	管理栄養士	Aプラス 管理栄養士の個人面談による栄養指導	20～30分 1,500円
運動指導 A	理学療法士 運動指導士	簡単な体力測定 日常生活で出来る運動指導	20～30分 1,000円
運動指導 B	理学療法士 運動指導士	生活習慣病予防の観点から測定機器データに基づく運動プログラム指導	60分程度 3,000円

今月号のお知らせ

- 1 予防しましょう、生活習慣病 …………… 河村部長
- 2 医師のページ
乳癌の自己検診について …………… 林医師
- 3 看護師のページ
季節の看護「五月病とストレス」
家庭介護「食事介護の基本」

- 4 医療スタッフのページ
放射線科 「切らずに治す IVR」
薬剤部 「おくすりと飲食物の相互作用～その3」
検査科 「ハー、ハクション！！」
- 5 患者様＆ボランティアのページ
- 6 病院内の情報
病院機能評価について
ホームページ更新のお知らせ
編集後記