



サフォーク号

第135号

発行日：平成27年4月1日

発行者：福田脳神経外科病院

院内情報委員会

(☎0952-29-2223)

診察室から

～ 肥満～



院長：田口 明

肥満とは脂肪が一定以上体に付いた状態をいいます。肥満の目安を知る方法として皆さんもよく耳にするBMIなどがあります。

BMIとはBody Mass Indexの略で、日本語では「肥満指数」といいます。計算方法は、体重kg ÷ (身長m × 身長m) = BMIです。

日本肥満学会では標準BMIを22とし、25以上を肥満と定めております。

つまり、皆さんが上記の式にご自分の身長と体重を当てはめて出た数字が25以上であれば肥満ということになります。因みに、18.5以下は痩せと定められています。この25という数値は何を根拠に定められたかということ、25以上の人は「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」にかかりやすい数値なのです。

25という数値には実はこのような意味があったのです。尚、肥満は上記の疾患以外にも高尿酸血症・痛風・脂肪肝・膵炎・睡眠時無呼吸症候群・腰痛・膝痛などの関節痛・月経の異常・などとも関係があります。さて、肥満も生活習慣病です。

ではどのような生活習慣をしている人が肥満になりやすいのでしょうか？

肥満はエネルギーの消費量を摂取量が上まったら起こります。



つまり、エネルギーの過剰摂取と運動不足によって起こるわけです。

又、摂取量以外に不規則な食事や早食い・まとめ食い、といった食事の採り方にも肥満の原因があります。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \{ \text{身長 (m)} \}^2$$

あなたのBMIは・・・() ÷ ()²

$$\text{標準体重 (kg)} = \{ \text{身長 (m)} \}^2 \times 22$$

あなたの標準体重は・・・()² × 22

< BMIに基づく肥満の判定基準 >

* BMI *	* 判定 *
18.5 未満	低体重 (やせ)
18.5~25 未満	普通体重
25~30 未満	肥満 1度
30~35 未満	肥満 2度
35~40 未満	肥満 3度
40 以上	肥満 4度

BMIが「25」を超えると「肥満」と判定されます



27年度新委員長のあいさつ

医療安全対策委員会 委員長 K. M.

今年度より院内感染対策委員会の委員長を務めさせていただくことになりました。今年度の目標は、自己を含め、スタッフの院内感染に対する知識の向上をめざし、研修等の学習に積極的に取り組んでいきたいと思っております。また院内の感染予防に努めていきたいと思っております。

慣れないことで皆さまにご迷惑をかけることがあると思っておりますが、よろしくお願ひします。

院内感染対策委員会 委員長 A. M.

今年度は、昨年に引き続き、患者様が安全に・また安心して入院生活を送っていただけるような環境づくりを提供していきたいと思っております。そのためにも、スタッフが安全に業務を行なえる環境づくりを目指します。

新年度を迎え、スタッフ・委員会メンバー一丸となり、気持ち新たに医療安全に努めていきたいと思っております。

褥瘡予防対策委員会 委員長 O. Y.

患者様の皮膚に関するトラブルの予防や治療など、院長を中心として行い、皮膚が健やかな状態に整えられるよう活動しています。

今年度からは栄養サポートを含め、あらゆる方向から支援することとなりました。これまで以上に院長をはじめ、メンバーがひとつとなり、患者様にとって身近で頼れる存在になれるよう努力してまいりますのでよろしくお願いいたします。

NST委員会 委員長 I. Y.

今年度からNST委員会の委員長を務めることになりました。よろしくお願いいたします。

今年度の委員会活動として

- ① 低栄養患者様に対して適切な栄養管理の実施
- ② 過栄養患者様に対しての栄養相談の実施
- ③ 栄養管理に伴う合併症の予防、早期発見、治療などをあげています。

外来の患者様、入院の患者様、またそのご家族様も栄養に関してご相談、ご質問などございましたらいつでもお声かけください。



給食委員会 委員長 T. M.

今年度は病棟訪問に力を入れ、病棟スタッフと意見交換しながら患者様の食事量を増やしていただけるよう努めます。また、患者様の栄養指導にも積極的にあたり、病気のある方もない方も、より健康的な生活が送っていただけるようお手伝いしたいです。

患者様をはじめ、スタッフの意見を広く取り入れ、より良い食事提供ができるように頑張ります。

院内情報委員会 委員長 S. Y.

情報委員会ではスタッフが日頃業務を行う中で気づいたことを意見し、改善に向けて話し合います。患者様に選んでいただける、そして入院患者様にはより快適に過ごしていただける病院を目指します。

院内に意見箱を設置しています。患者様からのご意見をお待ちしております。また、院内広報誌を毎月初旬に発行しています。是非ご覧ください。

質問メモ

ご記入ください。



脳ドック・健診委員会 委員長 K. E

当院の脳ドックは、平成12年4月より開始され、今年で15年目を迎えました。昨年で受診された方の延べ人数が2000名を越え、多くの方が受診されました。

“健診で健康を”をモットーに、みなさまに脳ドックを知って頂き、早期発見・早期治療・予防の為に支援を行いたいと思います。今年も、心地よく、スムーズに受診してもらえらるようしていきたいと思います。

また、ヘルスサポート健診・特定健診も実施しております。お気軽にお尋ね下さい。

毎週**木曜日**の午後は

佐賀大学医学部脳神経外科 精鋭の先生方の診療です

第1木曜日 脳神経外科 准教授 **河島 雅到** 先生

第2木曜日 脳神経外科 講師 **増岡 淳** 先生

第3木曜日 脳神経外科 病院講師 **下川 尚子** 先生

第4木曜日 脳神経外科 教授 **阿部 竜也** 先生

第5木曜日 脳神経外科 助教 **緒方 敦之** 先生



勉強会 行いました

褥瘡予防対策委員会：I. Y.

ポジショニングの正しい行い方

褥瘡とは・・・「床ずれ」のことです。

当院では寝たきりの患者様や、自由がきかず思うように体を動かせない患者様も多くいらっしゃいます。そのときに、皮膚の血流障害を起こすことがあり、それが「床ずれ」の原因となります。褥瘡予防対策委員会では院長先生を中心とし、「褥瘡の治療」はもちろん、「褥瘡を発生させない」予防対策に力を注いでいます。

予防のひとつとして「ポジショニング」という方法があります。ポジショニングとは・・・動けないことにより起こる様々な悪影響を予防するため、身体を安定させ姿勢を保持することです。

誤ったポジショニングは皮膚の血流障害を引き起こし、褥瘡発生の原因となります。また身体的・精神的苦痛を与える事にもなります。

今回はベッドの上から車いすに座っているときまでの正しいポジショニング方法を習得し、スタッフ全員が統一したケアを行っていただけることを目標とし勉強会を行いました。

ポジショニングは2人
一組が基本です



小柄な方には車いす座面の
両脇をタオルなどで埋めて
患者様の体が不安定になら
ないようにします。



患者様の身体的特徴に合わせて
用いるクッションや枕を使い
分け、心地いい場所に的確
においていきます。



自分で動くことが難しい患者様
にも快適な入院生活を送って
いただけるように、勉強会を通じ
てさらに成長できました。

ゴールデンウィーク中の診療

5月	1(金)	2(土)	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)
午前	○	○	休診	休診	休診	休診	○
午後	○	休診	休診	休診	休診	休診	○



急患はこの限りではございません。お問い合わせください。 ☎ 0952-29-2223