

あけぼの

医療法人社団曙会 佐々木外科病院
〒753-0076 山口県山口市泉都町9番13号
TEL (083) 923-8811 FAX (083) 932-2477
URL <http://sasaki-geka.jp/>

CT検査で内臓脂肪が簡単に測定できます

食欲の秋となり、いろいろな食べものおいしい季節になりました。その一方で、食べ過ぎによる肥満が気になる方もいらっしゃるでしょう。CTスキャンでは、内臓脂肪が簡単に測定できます。

【あなたは内臓脂肪タイプ？皮下脂肪タイプ？】

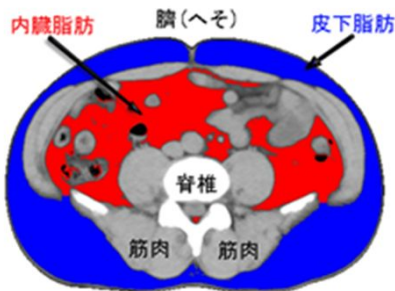
体につく脂肪には、「内臓脂肪」と「皮下脂肪」とがありますが、健康によくないのはおなかの内臓のまわりに蓄積する「内臓脂肪」です。この「内臓脂肪」の過剰な蓄積が、糖尿病、高血圧や高脂血症を招き、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中を起こす危険性が高くなります。このような状態を「メタボリックシンドローム」と呼びます。

【内臓脂肪を測定してみませんか？】

脂肪のつき方は人それぞれ違います。太めを気にしている方でも生活習慣病と関係の深い「内臓脂肪」が少なかったり、一見スマートに見えても、「内臓脂肪」が多い「かくれ肥満」だったりします。見た目や体重、腹囲の測定だけでは、脂肪のつき具合は判断が難しいのです。

CT検査では、「内臓脂肪」と「皮下脂肪」を正確に測定することができ、時間は数分と短時間です。

今後の健康づくりのため、一度測定してみませんか？



Fat Measurement

Date : _____ 佐々木外科病院

Patient Information

Patient ID : _____ Comment :
 Patient Name : _____ あなたの内臓脂肪面積(VFA)は177.90cm²です。
 Age / Sex : _____ 基準値は100cm²です。
 Scan Date : _____ 内臓脂肪の蓄積がわかります。
 Scan Time : _____
 Referring Physician : _____

Results

| 身長 | 体重 | BMI | BMI | | | |
|----------|---------|------|-----|---|---|---|
| | | | 標準 | 1 | 2 | 3 |
| 171.2 cm | 85.9 kg | 29.6 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| 皮下脂肪面積(SFA) | 内臓脂肪面積(VFA) | VFA/SFA | 脂肪分離閾値 | VFA | |
|-----------------------|-----------------------|---------|---------------|-----|-------|
| | | | | 標準 | 測定値 |
| 395.2 cm ² | 177.9 cm ² | 1.00 | -150 ~ -30 HU | 100 | 177.9 |

Reference
 ① 日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会：(新しい)肥満の判定と肥満度の診断基準
 肥満研究：第6巻(第1号)P18-27(2000)
 ② 2009年シリンダローム診断基準検討委員会：メタボリックシンドロームの定義と診断基準
 日本内科学会雑誌：第74巻第4号P188-202(2005)

料金：2,000円

(税込。保険診療適用外となります。)

内科医師着任のお知らせ

7月1日より平野蓉子(ひらのようこ)内科医師が着任しました。
 これまでの内科診療は、月・火・木・金の16時からとなっていたましたが、月～金の午前中と月・火・木・金の15時から内科診療が可能となりました。
 これまで以上に受診しやすくなりましたので、今後とも、佐々木外科病院をよろしくお願ひします。

ソフトボールチームが優勝しました

山口商工会議所主催のソフトボール大会が9月23日に山口市リフレッシュパークで開催され、佐々木外科病院のソフトボールチームが参加しました。

結果は・・・

1回戦 13対1 対山産
 2回戦 9対6 対NTT山口支店
 準決勝 4対2 対岡崎木工
 決勝 6対2 対青藍会

大会前の大方の予想を覆し、佐々木外科病院ソフトボールチームは、見事優勝できました。

これからも、ご声援をよろしくお願ひします。



患者相談窓口についてのお知らせ

患者相談窓口では、患者様や家族様からの様々なご相談やご意見をお受けし、その内容に応じて、関係部署と連携し、解決に向けてのご支援をさせていただきます。

相談窓口：佐々木外科病院 地域医療連携室(電話 083-923-8817)

「年末年始」休診のお知らせ

年末年始の診療は右記のとおりです。

なお、急患の方は、この限りではありません。



| 年月 | 日 | 曜 | 午前 | 午後 |
|--------------|----|---|---------|----|
| 平成25年 12月 | 28 | 土 | 診療 | 休診 |
| | 29 | 日 | 休診 | |
| | 30 | 月 | 診療 | |
| | 31 | 火 | 休診 | |
| 平成26年 1月 | 1 | 水 | 休診 | |
| | 2 | 木 | 休診 | |
| | 3 | 金 | 休診 | |
| | 4 | 土 | 10時より診療 | 休診 |
| | 5 | 日 | 休診 | |
| | 6 | 月 | 診療 | |

かぼちゃの豆知識！

☆かぼちゃの種類☆

西洋かぼちゃ



甘味が強い
(和洋中なんでも合う)

日本かぼちゃ



水分が多くねっとりとした食感
(醤油と相性がよく和食向き)

ペポかぼちゃ



淡白な味
(主に観賞用)

☆いろいろなかぼちゃ料理☆

和食

かぼちゃの甘煮

～材料(2人分)～

かぼちゃ・・・ 200g

砂糖、酒、醤油・・・

各小さじ2

水(だし汁)・・・ 80cc

～作り方～

- ①かぼちゃは一口大に切り鍋に皮を下にして入れ、調味料と水を加えて中火にかける。
- ②煮立ったら蓋をして軟らかくなるまで弱火で煮る。火を止め煮汁を捨て、蓋をして3分ほどおくとホクホクした煮物ができる。

1人分塩分0.6g

エネルギー105kcal

洋食

パンプキンサラダ

～材料(2人分)～

かぼちゃ・・・ 140g

～タルタルソース～

マヨネーズ・・・ 20cc

玉ねぎのみじん切り・15g

(水にさらして搾る)

ゆで卵のみじん切り・20g

パセリ・・・ 少々

塩こしょう・・・ 少々

～作り方～

- ①かぼちゃは一口大にして蒸す。
- ②タルタルソースの材料を混ぜ合わせて、①のかぼちゃにかける。

1人分塩分0.4g

エネルギー140kcal

中華

かぼちゃ春巻

～材料(2人分)～

かぼちゃ・・・ 180g

人参・・・ 20g

玉ねぎ・・・ 60g

ニンニク・・・ 1/4片

豚挽き肉・・・ 60g

春巻の皮・・・ 4枚

バター・・・ 大さじ1

ケチャップ・・・ 4cc

塩こしょう・・・ 少々

カレー粉・・・ 5g

(お好みの量)

揚げ油

～作り方～

- ①かぼちゃはラップに包み電子レンジで約6分温め、1cm角に切る。
- ②人参、玉ねぎ、ニンニクはみじん切りにする。
- ③フライパンにバターを熱し②を炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、肉、かぼちゃを加えて塩こしょう、カレー粉、ケチャップで味付けをする。
- ④③を春巻の皮で巻き180度の油で揚げる。

1人分塩分1g

エネルギー340kcal

☆管理栄養士の一言アドバイス☆

かぼちゃには、多くのビタミン(B₁、B₂、C、E)や食物繊維などの栄養素がバランスよく含まれています。

12月22日は冬至です。

冬至の日にかぼちゃを食べると、風邪を引かない、福が来るなどと言われてい

ます。かぼちゃパワーで健康を保ちましょう。



インフルエンザ予防接種について

インフルエンザ予防接種は、発病防止や重症化防止に有効です。

接種してからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、その効果が十分に持続する期間は、約5ヶ月とされています。予防効果を高め、発病や重症化を防止するために、流行シーズンが始まる前に接種するようにしましょう。

当院では、ワクチンの量は十分に確保していますが、接種期間の終わりごろには、在庫がなくなり、接種できなくなるときがありますので、お早めにご予約のうえ、接種してください。



65歳以上の方には公費負担があります。山口市民の場合は、1回1,260円で接種できます。平成25年度の接種期間は10月1日から平成26年2月28日までとなっています。詳しくは、当院又は各市町村担当課までお問い合わせください。

60歳から64歳までで、心臓、腎臓または呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がいのある方あるいはH I V (ヒト免疫不全ウイルス)により免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいのある方は補助の対象になります。

障がいの程度は、身体障害者手帳または医師の診断書により確認させていただきます。

インフルエンザ予防接種期間 平成25年10月1日(火)～平成26年2月28日(金)

| | 65歳以上 | 13歳以上65歳未満 |
|----|---|------------|
| 費用 | 1,260円/回(山口市民の場合) 居住する市町村により、費用が異なります。 | 3,600円/回 |
| 回数 | 1回 (2回目をご希望される場合は、3,600円) | 1回 |

インフルエンザ予防接種をご希望される方は、電話(083-923-8811)又は当院受付で、ご予約をお願いいたします。

曙会理念

地域の皆様の保健・医療・福祉のために貢献し、皆様に信頼され、地域とともに発展する組織をめざします。

佐々木外科病院理念

1. 消化器疾患を中心に、がん・外傷・整形外科領域の外科系専門病院として地域医療に貢献します。
2. 患者様から信頼される良質な医療を提供します。
3. 患者様の「病気」だけにとらわれず、「人」としてふれあう「やさしい医療」を実践します。

佐々木外科病院基本方針

1. 急性期病院として、急病にはいつでも(365日・24時間)受診できる病院を実現します。
2. 良質な医療の提供のため、医療設備の充実を図るとともに、より高い知識と技能を修得します。
3. 職員は相互に協力してチーム医療を行い、患者サービスの向上に努めます。
4. 患者様に必要かつ最適な医療が受けられることを第一に考え、患者様を中心とした地域医療機関との連携を行います。