

生活習慣病予防プログラムの流れ

【対象者】

高血圧症・脂質異常症・糖尿病で治療中またはその予備群の方。健診などで高血圧・脂質代謝異常・高血糖を指摘された方はぜひ受診されることをお勧めします。

1. 受付

生活習慣病予防外来は、毎週水曜日の午前（午前9時から正午）に予約制で行います。あらかじめ電話で予約を取ってください。受付で問診票を渡します。

(2) 生活習慣の評価

受付時に渡した①問診票のほかに②運動日記③お食事日記を記入していただき、それを基に皆様の現在の生活習慣を評価します。

3. 3回目の診察

現在の生活習慣上の問題点を改善するため、各人の意欲・ライフスタイルに最も適した具体的、実践的な生活習慣改善計画を提案します。

2. 初回・2回目の診察

現在の健康状態・生活習慣の評価をします。

(1) 健康状態の評価

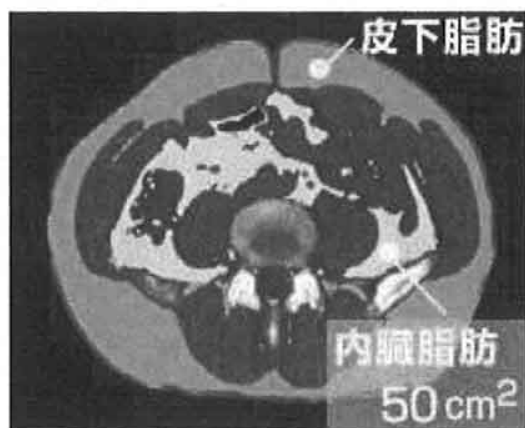
①診察②血液・尿検査③心電図④胸部レントゲン検査⑤動脈硬化の検査（PWV、頸動脈エコー）⑥ファットスキャン（腹部CT検査による内臓脂肪の定量的な評価）

4. 4回目以降の診察

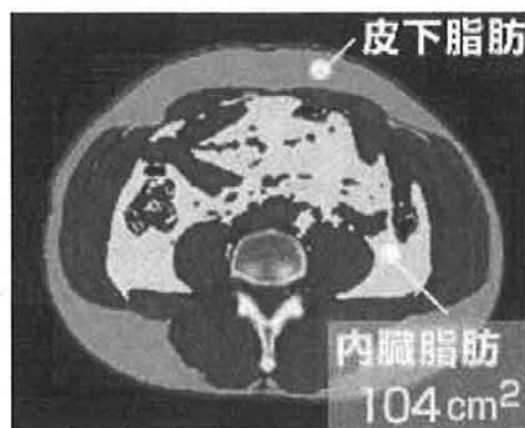
生活習慣改善の進捗状況を聞き、それを基に新たな改善策を提案します。また必要に応じ検査を施行し、生活習慣改善の成果を確認していただきます。

CTスキャン（ファットスキャン）を用いた内臓脂肪の評価

3カ月後の内臓脂肪の変化



治療前



内臓脂肪（腹腔内の脂肪）が蓄積すると高血圧・脂質異常症・糖尿病などを伴いやすく、心筋梗塞・脳卒中発症のリスクが高くなる。運動・食事療法を行うと内臓脂肪が減少する。

運動教室

大山診療所では、生活習慣病予防外来とあわせ、生活習慣改善を目的とした運動教室を開設しました。自宅においても運動が可能な、ダンベル体操を中心に運動指導をします。予約は不要で無料です。ぜひともお気軽にご利用下さい。

【対象者】

大山診療所の一般外来または生活習慣病予防外来に通院中の方で、運動教室への参加を希望される方

◆日時

毎週月・木曜日
午後2時から3時までの1時間

◆場所

大山診療所2階

◆問い合わせ・予約先

大山診療所

☎ 0859-53-8002