



内科

メタボリックシンドローム・ 肥満症・脂質異常症・痛風 生活習慣病が気になる方へ

メタボ(メタボリックシンドローム)の治療

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪が蓄積（腹囲の増加）して、血糖高値・脂質異常（高脂血症）・血圧高値などが重なり、動脈硬化性疾患（心筋梗塞など）の危険性が高まった状態です。

健康診断や人間ドックなどの検査結果で、重要な項目を見過ぎておられる方が多いです。そういった方の中から、糖尿病、脂質異常症、高血圧、やがては心臓病や腎臓病、肝臓病といった完成した疾患を罹病される方が多くおられるのが現状です。

メタボ（メタボリックシンドローム）の治療の基本は食事と運動療法による減量（5～10%の体重減量）です。

でも具体的に食事や運動療法をどうすればいいのか戸惑ってしまう方、頭では理解していてもなかなか実行できない方も少なくありません。

当院内科では、そういう方のために メタボ教育入院コース を設定しています。

本コースは、入院期間中に血管系の検査はもちろんのこと、退院後の生活改善につながる形で勉強していただき、安全に継続的な減量を図るためのツールとなっております。

※ 詳細は裏面のメタボ教育入院日程をご覧ください。

ご自身の体重が気になる方は内科にご相談ください。

メタボ教育入院コース 日程表（1週間）

月	火	水	木	金	土
入院 入院案内説明 問診・身体計測 血圧測定 理解度テスト① Obesity Check 栄養指導①(集団)	体操・身体計測 糖負荷試験 運動指導 自己血糖測定 血管系精査 講義・ビデオ授業 『食事と運動』 『肥満症』 運動実践	体操・身体計測 講義・ビデオ授業 『合併症』 『肥満と運動』 合併症精査 栄養指導②(集団) 運動実践	体操・身体計測 フットケア 運動療法トライアル (減量強化) 合併症精査 ロールプレイング	体操・身体計測 理解度テスト② 運動の評価 栄養指導③(個別)	入院中の個別総括 退院

- ◆入院前に（負荷）心電図、胸部レントゲン検査を行います。
- ◆入院中に体脂肪量の計測（Obesity Check CT等）、腹部エコー、心エコー、頸動脈エコー検査を行います。
- ◆入院中に蓄尿検査を行い、肥満に関与しうるインスリン過分泌能等を調べます。
- ◆毎日、体重計測（体組成計測）、血糖値検査と適時採血検査を行い、安全かつ効率的な体重変化を一緒に確認します。
- ◆担当看護師による生活指導があります。
- ◆日程は都合により変更することがあります。

詳細は大阪中央病院の内科にご相談ください。