



『ヘルスサポート外来』を始めました！

突然ですが…

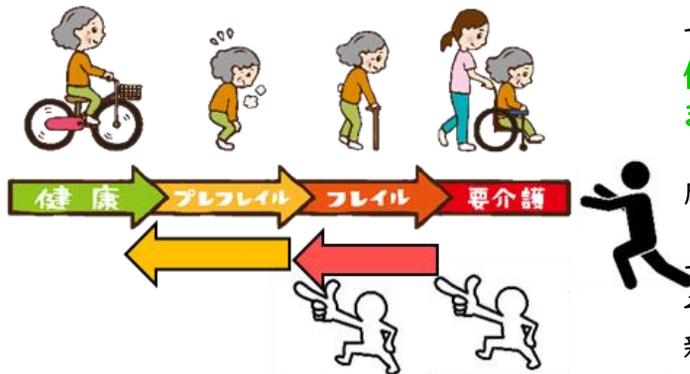
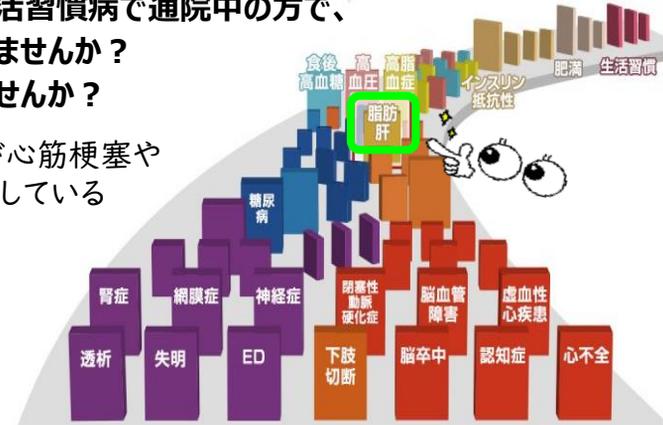
先生方の外来に糖尿病、高血圧、脂質異常症など生活習慣病で通院中の方で、
メタボ体型からなかなか抜け出せない方はいらっしゃいませんか？
反対に高齢者でフレイルが疑われる方はいらっしゃいませんか？

有名なメタボリックドミノ(図1)を見ると、「脂肪肝」が心筋梗塞や脳卒中、末梢動脈硬化症、腎臓病などの入り口に位置していることがわかります。

当科では、「脂肪肝」を指摘されたときに生活習慣の改善ができればドミノは倒れないと信じて、これまで「減量外来」を行ってまいりました。自覚症状のない脂肪肝の方を行動変容につなげることは非常に難しいことなのですが…

一方、患者さんの高齢化とともに、フレイルが疑われる方が目立つようになりました。フレイルは健康と要介護の中間に位置しますが、予防・改善できます。そのカギは『運動』『栄養』『口腔』『社会参加』です。

図1:メタボリックドミノ 伊藤裕, 日本内科学会雑誌 2011



『運動』『栄養』は、メタボ対策のカギでもありますので、当科では「減量外来」に「フレイル外来」を加えて健康長寿延伸をめざす『ヘルスサポート外来』を始めました。

どちらの場合も、初診時 体組成計InBodyで体組成を評価し、管理栄養士による栄養指導を行います。「減量外来」は、栄養指導を3回行う6カ月のスケジュールですが、ほとんどの方が体組成チェックを希望しその後も3—6か月に1回通院されています。

新たに始める「フレイル外来」は、体組成評価のほか、

理学療法士による握力測定、身体機能・認知機能評価を行います。必要に応じて、血液検査、骨密度測定を行い、管理栄養士による栄養指導を行います。2022年4月から、5日間の教育入院も行っています。栄養指導をおこない、理想的な食事を目と胃袋に記憶していただき、理学療法士が毎日運動の指導を行います。

教育入院を繰り返すうちに体脂肪率が減少し筋肉が増えたケースを経験いたしました。

先生方の医院に通院中の方で減量が必要な方、フレイルが心配な方がおられましたらどうぞご紹介ください。基礎疾患の加療は先生のところで継続していただき、運動指導・栄養指導をお手伝いさせていただきます。幅広い年代に応じた健康づくりのサポートをさせていただき、『ヘルスサポート外来』をどうぞよろしくお願い申し上げます。



「ヘルスサポート外来」イメージ

ヘルスサポート外来

〔受付時間〕

水・金 8:30~11:30

〔担当〕

消化器内科：荒滝医師