美崎会グループのご紹介



国分中央病院

〒899-4332 鹿児島県霧島市
国分中央1丁目25番70号

TEL. 0995-45-3085



サービス付き高齢者向け住宅

メディカーサ国分中央

〒899-4332 鹿児島県霧島市
国分中央1丁目25番51号

TEL. 0995-73-7111



地域密着型特別養護老人ホーム

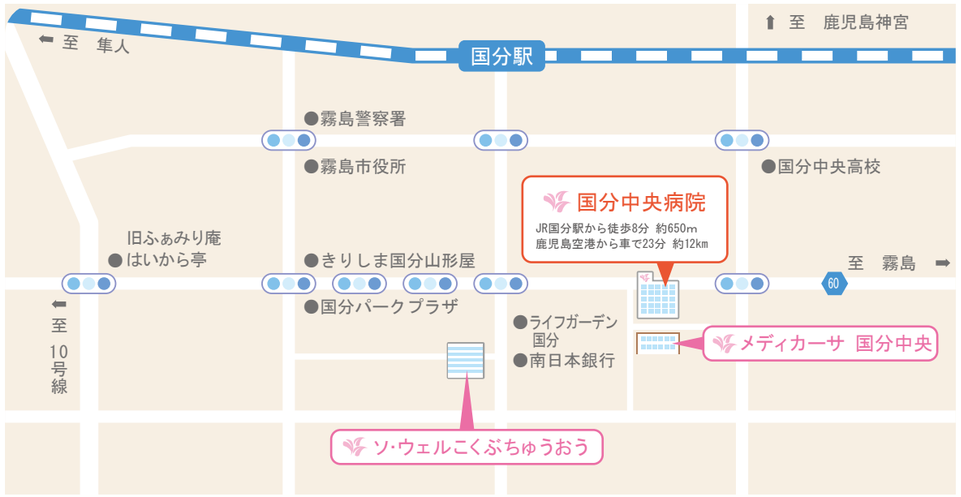
ソ・ウェルこくぶちゅうおう

〒899-4332 鹿児島県霧島市
国分中央3丁目12番29号

TEL. 0995-73-8300

美崎会グループのWebサイトは下記よりご覧ください

http://www.misakikai.or.jp/ 美崎会 検索



■外来診療科目

●内科 ●呼吸器内科 ●循環器内科 ●消化器内科
●外科 ●皮膚科
●リハビリテーション科

診療時間のご案内

外来診察日	月曜日～土曜日		
診療時間	月～金曜日	9：00～12：30（受付は12：00まで）	
		14：00～17：00（受付は16：30まで）	
	土曜日	9：00～12：30（受付は12：00まで）	

診療科目別の診察時間

令和6年4月現在

		診療科目	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	内科	内科	○		○	○	○	
		呼吸器内科		○		○	○	
		循環器内科	○	○	○	○	○	○
		消化器内科		○	○	○		○
	外科	外科					○	○
		皮膚科		○				
午後 14:00～17:30	内科	内科	担当医					
	外科	外科					○	
		皮膚科		○				
	リハビリテーション科		○	○	○	○	○	午前のみ

下記の専門外来の診察曜日に関してはまずはご相談ください。
■糖質制限外来

MISAKI KOKUBU chuo HOSPITAL NEWS VOL.22
編集／医療法人 美崎会 国分中央病院 IT・広報委員会 発行日／令和7年11月1日
〒899-4332 鹿児島県霧島市国分中央1丁目25-70 TEL 0995-45-3085 FAX 0995-45-3088
VEGETABLE OIL INK

Kokubu Chuo Hospital NEWS

MISAKI

vol.22

霧島市民に必要とされる施設
美崎会 活動 情報誌





P.2 生活習慣とメタボ
P.4 健康診断





P.5 検査結果について
P.6 感染予防と手洗い習慣

FREE ご自由にお取りください

生活習慣とメタボ

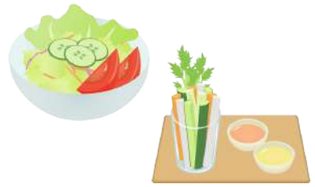
メタボリックシンドローム（メタボ）は、内蔵脂肪の蓄積に加え、高血糖・高血圧・脂質異常のいずれか2つ以上が重なった状態です。主な原因は、食べすぎや運動不足といった偏った［生活習慣］にあります。放置すると動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中を招く恐れがります。

こんな生活習慣をしていませんか？



食事の習慣

・食べ方を変える：野菜から先に食べる、よく噛んでゆっくり食べる。
・バランスを意識する：主食、主菜、副菜をそろえる。
・時間を守る：夜遅く食べない。朝昼晩と1日3食を規則正しく食べる。



運動の習慣

・日常で動く：階段を使う、歩く量を増やす。
・こまめに立つ：デスクワーク中は30分に1回は立つ。
・運動の時間を作る：軽い散歩などを続ける。



その他の習慣

・睡眠をとる：睡眠不足は太りやすい原因になる。
・お酒やタバコ：飲み過ぎや喫煙を控える。

メタボリックシンドロームの診断基準

へそ上の周囲径

男性：85cm以上　　女性：90cm以上

＋

高血糖	高脂血	高血圧
空腹時血糖	中性脂肪値	収縮期血圧
110 mg/dℓ以上	150 mg/dℓ以上 または	130 mmHg以上 または
	HDL コレステロール	拡張期血圧
	40 mg/dℓ以上	85 mmHg以上



健康診断

～健康診断、受けていますか？～



「元気だから大丈夫」が一番危ない？

「特に症状がないから大丈夫」と思っていても、気づかないうちに
体の中で変化が進んでいることがあります。
だからこそ、定期的に健康診断を受け、自分の身体の状態を知ることが大切です。

健診では、こんなことをチェックしています



❶ 血圧

血圧が高い状態が続くと、血管に負担がかかり、
動脈硬化や脳卒中、心臓病のリスクが高まります。

❷ 血糖・HbA1c

血液中の糖の状態を確認します。数値が高い状態が
続くと、糖尿病のリスクが高まります。



❸ LDLコレステロール・中性脂肪

高い状態が続くと血管に脂質がたまり、動脈硬化が
進むことで心筋梗塞や脳卒中につながることがあります。

❹ BMI・腹囲

肥満や内臓脂肪の状態を確認します。内臓脂肪が増
えると、メタボリックシンドロームや生活習慣病の
リスクが高まります。



❺ 肝機能（AST・ALT・γ-GTP）

肝臓の状態を確認します。AST・ALT・γ-GTPなど
の数値が高い状態が続くと、脂肪肝などの肝機能
障害が隠れていることがあります。

検査結果について

健診結果に「要再検査」「要精密検査」「要受診」などの記載があった場合は、「症状がないから大丈夫」「去年も同じだったから大丈夫」と自己判断せず、医療機関を受診しましょう。

「要再検査」「要精密検査」は放置しない



健診結果を持参して相談することで、
必要な検査や治療につなげることができます。



健康診断は、受けて終わりではありません。
結果をきっかけに、食事・運動・睡眠などの

生活習慣を見直し

これからの健康につなげていきましょう。



感染予防と手洗い習慣

ウイルスの経路は…

手は見た目に汚れていなくても細菌やウイルスが付着しています。
細菌やウイルスが付着した手でうっかり口元など触ってしまうことで感染してしまうケースがあります。
感染予防にとって一番大切なこと、それは［手洗い］です。
もし普段から手洗いしているのに「毎回なぜか風邪やインフルエンザに感染してしまう」という方は、もしかしたら手洗い方法が間違っているのかもしれません。

正しい手の洗い方

1

せっけんをよく泡だてて手のひらをこすり洗いします

2

手の甲をこすり洗いします

3

指の間は手を組むようにして洗います

4

親指はねじるようにして洗います

5

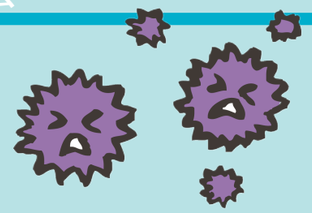
つめの間や指先は手のひらで念入りにこすります

6

しあげに手首を洗いましょう

しっかり洗って細菌・ウイルス除去

手のひらだけでなく、爪の先・爪と皮膚の間・指の股・手の側面・手首・手のひらのしわ・親指の付け根を意識することで洗い残しのない手洗いを心がけましょう。



適切な手洗いタイミング

- 外から室内に入るとき
- 動物を触った後
- 調理の前後
- トイレの後
- 食事の前

細菌・ウイルスは身近に潜んでいます



間違った手洗い７選

NG.1　水だけで洗い流す
NG.2　石鹸を使用しても洗いムラがある
NG.3　手のひら、指先だけを洗う
NG.4　食器用洗剤で洗う
NG.5　手洗い後しっかり拭かない
NG.6　家族で共用のタオル
NG.7　手が汚れた時だけの手洗い