



- 外来受付時間：午前8時～午前11時（診療午前9時～）
午後（全て予約診療になります）
- 休診日：土・日・祝日・振替休日・年末年始（12月29日～1月3日）
- 各診療科の予約受診、及び精神科・歯科の受診については、
事前に電話連絡をお願いします。
TEL：055-978-2320（代表）

コラム

「床ずれ（褥瘡）ってなに？」

床ずれとは・・・

寝具や車いすなどに当たっている皮膚が圧迫されることで血流が悪くなり、皮膚やその下にある組織が死んでしまった状態です。褥瘡（じよくそう）ともいいます。

【症状】 皮膚の赤みや水ぶくれ⇒皮膚が破れてただれ・浸出液が出る⇒膿(うみ)が出て潰瘍になる。
早い段階で治療すると比較的短期間で治ります。

どんな人にできる？・・・

- ・日中のほとんどの時間をベッドや車いすで過ごし、一人で寝返りや姿勢を変えることが難しい
- ・食事を十分に摂れない状態が続いている
- ・オムツを常に使用し尿失禁や便失禁がある
- ・関節が伸びず固まっている・むくみがある



⚠️ココが注意！・・・

床ずれ（褥瘡）は、骨が出ていて、ベッドや車いすなどで圧迫されているところにできやすいです。

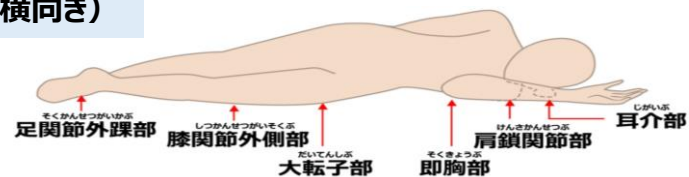
- 仰向きに寝ている場合は、お尻の中央部の骨が出ている部分が一番できやすく、また肩甲骨や踵(かかと)にもできます。

(仰向き)



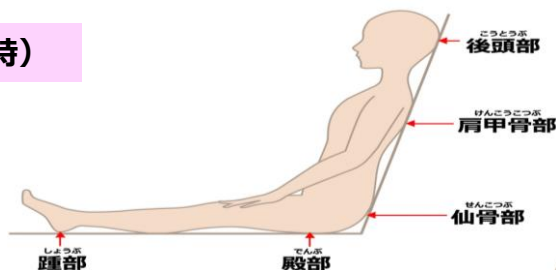
- 横向きに寝ている場合、耳や肩、腰骨や太ももの骨が飛び出した部にできます。

(横向き)



- 座っている場合は、お尻の骨や背中、肘にできます。

(座ってる時)



床ずれ（褥瘡）ができやすい部分を中心に観察しましょう。
床ずれ（褥瘡）は早期発見・早期治療が大切です！！
皮膚が赤くなっているところを見つけたら、かかりつけの医師や看護師、ケアマネージャーなどに相談しましょう。

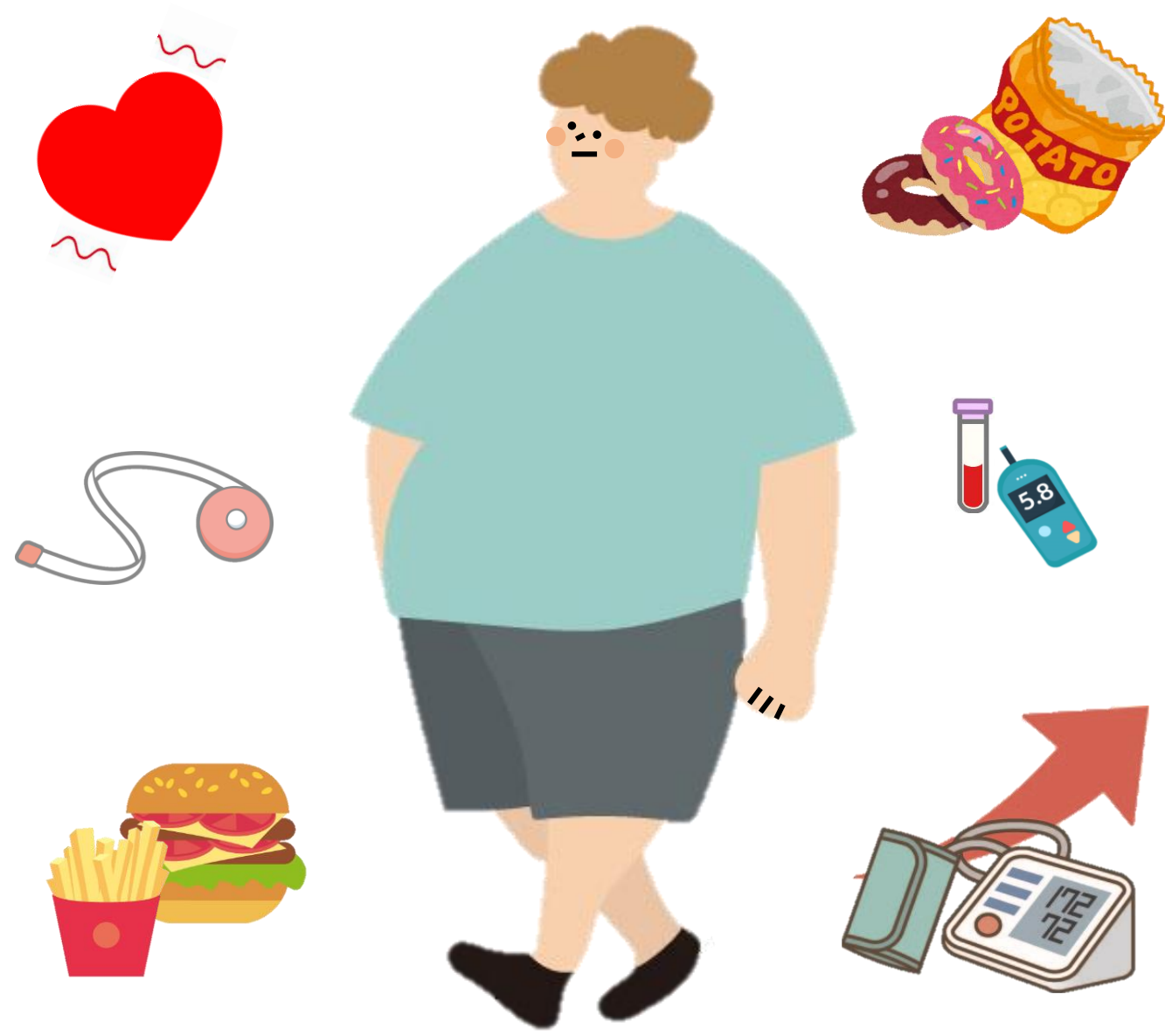
床ずれ（褥瘡）の詳しいケアの方法等はホームページコラム欄にてご覧いただけます。

ホームページをチェック!!

NTT東日本伊豆病院



あなたは何歳まで健康に生きられるでしょう。



特集

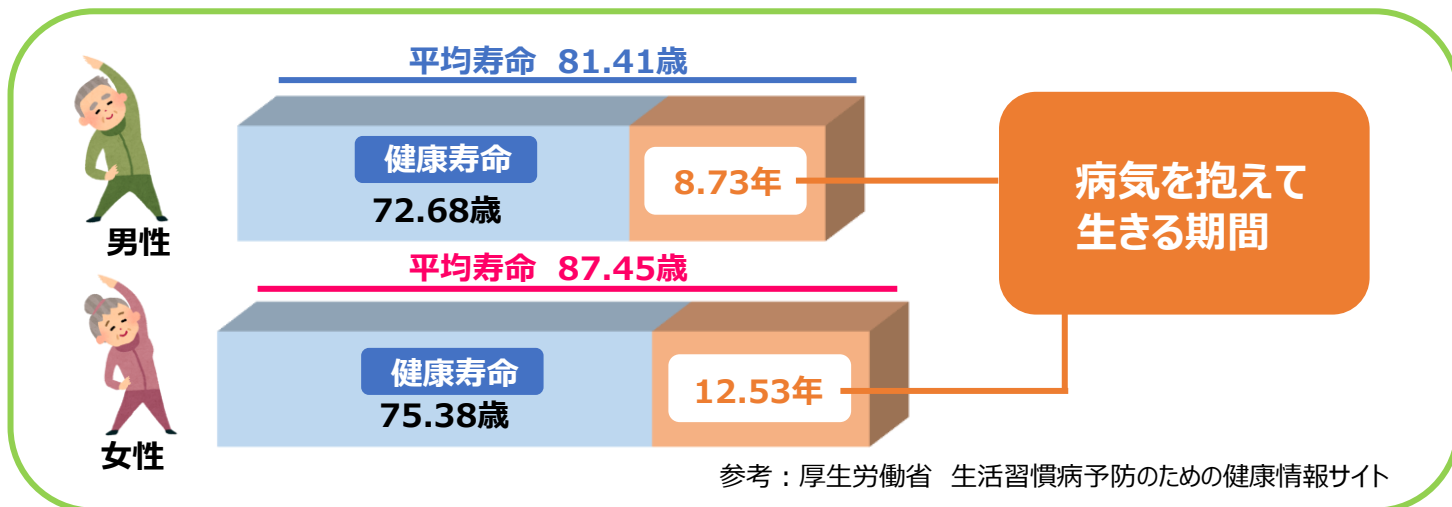
健康寿命を延ばそう

- ・ メタボリックシンドローム
- ・ 特定検診を受けよう
- ・ コラム「床ずれ（褥瘡）ってなに？」

健康寿命を延ばそう！

● 平均寿命と健康寿命とは

私たちの寿命は伸び続け、今では“人生100年”に手が届こうとしています。しかし一方で、自立した生活を送れる期間「健康寿命」が、平均寿命より男性は約9年、女性は約13年も短いことが分かりました。健康上の問題で日常生活に制限のある期間が平均で9～13年もあるということです。長い人生、いつまでも元気に過ごすためには「健康寿命」を延ばすことが必要なのです。



● メタボリックシンドロームの改善が健康寿命を伸ばします！

メタボリックシンドロームの診断基準は腹囲が基準値以上であることが必須条件です。しかし、内臓脂肪が増えたこと（肥満）により、**「メタボ＝お腹がポッコリ」だけではありません！**そのため、肥満だけでなく、**「メタボ＝お腹がポッコリ」だけではありません！**そのため、肥満だけでなく、**「メタボ＝お腹がポッコリ」だけではありません！**そのため、肥満だけでなく、**「メタボ＝お腹がポッコリ」だけではありません！**そのため、肥満だけでなく、**「メタボ＝お腹がポッコリ」だけではありません！**

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪蓄積（ウエスト周囲径）
男性：85cm以上 女性：90cm以上

下記↓の3つの項目のうち2項目以上該当

- 中性脂肪が高い（150mg/dL以上） / 善玉コレステロールが低い（40mg/dL未満） いずれかまたは両方
- 血糖値が高い 空腹時血糖値（110mg/dL以上）
- 血圧が高い（最高血圧130mmHg以上/最低血圧85mmHg以上） いずれかまたは両方

放置すると・・・

中性脂肪が高い
脂質異常症

血糖値が高い
糖尿病

血圧が高い
高血圧

動脈硬化

脳梗塞

心筋梗塞

命にかかわる病気を引き起こす恐れがあります。

● 早期発見のために特定健診を受けましょう。

特定健診とは・・・ 特定健診とはメタボリックシンドロームや生活習慣病を早期発見するための健診で40～74歳の方が対象になります。かかりつけ医がある方もない方も特定健診の対象です。

※40歳以降はがんリスクも増大するため、乳がん検診や肺がん検診なども、受検することをお勧めします。

● もしもD判定（要受診）があったら・・・

D判定の項目があったからと言って、必ずしもすぐに重篤な病気につながるというわけではありません。しかし、放置することによって怖い病気に気付くのが遅れたり、今は軽度の状態でも重症化リスクが増したりする場合があります。経過観察で大丈夫なのか、治療が必要なのかを調べるために必ず受診をしましょう。

● NTT東日本伊豆病院の特定健診・人間ドック

○特定健診 ※市町村によって異なります。お住まいの市町村へご確認ください。函南町・伊豆の国市・伊豆市の皆様（予約制）で特定健診を実施いたします。

実施期間：2024年6月3日～2024年9月30日 平日（月～金）13：30～14：00
※2024年度は実施期間中、平日は毎日実施いたします。

【予約方法】

電話の場合：055-978-3046 / 055-978-2320（平日）月～金 14:00～16:00

来院の場合：中央受付にて承ります。

特定健診の他にも、肝炎・前立腺・肺がんCT・胃がん内視鏡検査が受けられます。※肝炎・前立腺・肺がんCT・胃がん内視鏡検査は要予約、有料になります。

○人間ドック

NTT東日本伊豆病院では個々のリスクに対応した人間ドックのコースをご用意しております。

- 日帰り人間ドック（胃バリウム）コース
- 日帰り人間ドック（胃カメラ）コース
- 日帰り脳MRドックコース
- PET-CT（がん検診2日間）コース
- 日帰りレディースコース（火・水・木曜日限定）

その他オプション検査もご用意しております。ご予約はお電話でお受けしております。

予防医学科 受付：平日（月～金）9：00～16：00 TEL：055-978-9612

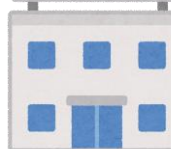
● 市町村の補助制度を活用しよう！

○人間ドック補助金制度（函南町） ※市町村によって異なります。各市町村へご確認ください。

補助額について：人間ドック受診経費の7割（限度額2万5千円）を交付します。

※申請時の持ち物や注意点等がございます。函南町役場住民課へお問い合わせください。

町役場



詳細はこちらをチェック！！

