

総合病院  
水島協同病院  
倉敷市水島南春日町1-1  
代表 086-444-3211  
外来 086-444-1222



日本医療機能評価機構  
「信頼の病院」マーク  
ISO9001 認証取得

# 水島協同病院 だより

No. 351  
2023. 10月号



水協のホーム  
ページもご覧  
ください

<https://www.mizukyo.jp>

〔病院理念〕 いつでも、だれもが、安心してかけられる医療を追求します。

水島協同病院では無料・低額診療事業を行っています



引き戸仕様で、車イスの方も入りやすくなりました



## 早期の対策でリスク減

〜小児の肥満について〜

小児科医師 岡田 雅行

肥満とは体内脂肪が過剰な状態で、学童では肥満度（年齢・性別・身長で決まる標準体重を何%超過しているか）20%以上を意味します。内臓脂肪型肥満の指標として、ウエスト75cm以上（小学生）やウエスト/身長比0.5以上があります。頻度は男女とも10〜12歳頃がピークで各々12%、9%と、小学校入学時に比べ倍増します。受診の

きっかけは学校健診での指摘がほとんどで、本人や家族が自覚していないか、軽視していることが最大の課題です。原因の多くが過食、運動不足生活リズムの乱れといった生活習慣で、高血圧、睡眠時無呼吸症候群、糖尿病、高脂血症のほか、将来の心筋梗塞や脳卒中につながり得る重大な疾患です。また、自尊心が低下する、い

じめの対象となるなど精神的健康にも影響します。肥満を長く抱えているほど成人肥満に移行しやすいため、早期の対策が必要です。摂取カロリー調整（当院で栄養指導可能です）、軽い運動（1日30分、週2〜3回の散歩）から始めるとよいでしょう。スクリーンタイム制限十分な睡眠も重要です。治療には本人の自覚とやる気が要で、家族の協力も必要です。当院小児科では、心身の状態チェックと助言でしっかりサポートします。急がずあせらず、子どもさん本人の意向も汲みながら治療していきましょう。

## 年に1度のライフイベントに健康診断を加えませんか

〜エコーの台数が増えました〜

当院の健診では、腹部超音波検査と乳腺超音波検査を実施しており、この8月より超音波検査の台数を増やし、より多くの方に検査を受けていただけるようになり、待ち時間も短くなりました。腹部超音波検査では、肝臓・胆嚢・膵臓・腎臓を観察しますが、全く症状のない初期のがんが多数発見されており、脂肪肝、胆石なども多く見つかりました。また、日本女性が多もつかっています。がんは乳がんです。当院ではマンモグラフィと併用し、乳房超音波検査をお勧めしています。コロナ禍での生活様式の変化による運動不足やストレスなどから、生活習慣病のリスクが高まっています。市の制度を上手に利用いただければ、内容的にも金額的にも安心して受けることができます。その他、倉敷市外の方や、各種健保組合の健診も扱っていますので、健診コーナーまでお気軽にご相談ください。（地域保健課 瀧崎朋美）

## めざすは医師の道

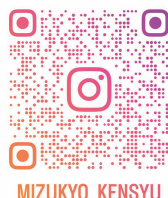
8月9日と17日に、夏の高校生医師体験を開催しました。



9日は院内にて対面形式、17日はオンラインにて行い、2年生を中心に合計13名の高校生が参加されました。対面形式では、看護師のレクチャーによる模擬採血体験や、オンラインでは外科医師による手術用

手袋の装着体験をしました。研修医や医学生に、受験勉強など色々な質問があり、医師になるイメージがより具体的になったようでした。次回は、春休み頃の開催を予定しています。

（医師研修・医学生支援室 松田 萌）



公式インスタ更新中です。ぜひご覧ください。

MIZUKYO\_KENSYU