

# メタボリックシンドローム予防外来のご案内

どうやって体脂肪を落とすの？ ⇒ 体脂肪量（内臓脂肪量）の危険度チェックを行います!!

## 【対象者】

- ◇ 高血圧症の方
- ◇ 高脂血症の方
- ◇ 糖尿病の方
- ◇ 脂肪肝の方
- ◇ メタボリックシンドロームが気になる方
- ◇ 生活習慣病を予防したい方

## 【内容】

月1回、医師・看護師・保健師・管理栄養士・理学療法士・薬剤師等のスタッフにより、総合的なサポートを行います。目標は、体重5.0%減もしくはBMI 1.0減です。

## 【申込み】

予約制です。外来にて予約してください。

## 【メタボリックシンドローム予防外来の流れ】

### 1. スタート

担当医師によるプログラムの説明と同意（生活習慣の調査票記入）  
初回調査

内臓脂肪量チェック	腹部エコー、内臓脂肪量 FAT-CT 検査
生活習慣病チェック	採血セット項目、糖負荷試験、インスリン抵抗性
動脈硬化評価検査	眼底検査、心エコー、頸動脈エコー、脈波検査

### 2. 療養指導（1ヶ月に1回）

- ① 前回の検査結果の説明と評価（1ヶ月毎/担当医）
- ② 現状の食事や運動についての問診と改善に向けての指導/体重日記と療養指導計画書を作成（1ヶ月毎/保健師）
- ③ 食事記録表の説明と栄養評価、食事指導（3ヶ月毎/管理栄養士）

### 3. フォローアップ（月1回）

身体計測、体重日記コメント、本人の感想、問題点の確認と支援、次回予約

### 4. 評価

3ヶ月後に中間評価、6ヶ月後に終了評価を行います。

## 【料金】

生活習慣病管理料として、療養指導時に算定します。（3,000～5,000円）