

## 地域周産期母子医療センター

- 産科病棟
- NICU (新生児集中治療室)

当院では、急変等に対応できるように「産科医、新生児科医、救命医、麻酔医、助産師」が24時間常駐しております。

当院では、陣痛の痛みを和らげる方法の一つとして**無痛分娩**を行っております。

詳細は武蔵野赤十字病院・地域周産期母子医療センターのWebサイトをご覧ください。

分娩：60万円～ 無痛分娩：72万円～



### 産後ケア宿泊型サービス「アイルーム」 (武蔵野市事業)

出産後の「こころとからだの休息」と「リフレッシュ」を目指しています

【施設利用料金】

母子1組 1泊2日 70,000円～ 母子1組 1泊2日 10,000円～

・武蔵野市民の方で、産後ケア事業の対象になる方には助成があります。  
事前に武蔵野市に登録申請を行い、「利用登録書」の交付を受けご予約ください。  
詳しくは武蔵野市健康課 (0422-51-0700) にお問合せください。  
詳細は武蔵野赤十字病院・地域周産期母子医療センターのwebサイトをご覧ください。

<https://www.musashino.jrc.or.jp> 〒180-8610 武蔵野市境南町 1-26-1 ☎0422-32-3111



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

## 武蔵野赤十字病院

# Eye むさしの

頼れる病院をめざします



## 健診センターからのお知らせ

### 「土曜日」開設の人間ドックご案内

- 平日は忙しくて！という方向け

平日は忙しくて健診を受けられない方（65歳以下）を対象に、土曜日の人間ドックを開設しました。



### 「平日」開設の認知症ドックご案内

- 頭を健康を意識する方向け

体の健康だけでなく、頭の健康を意識する方向けに、認知症に重点を置いた認知症ドックを平日に開設しました。



—申し込み方法—  
電話予約または直接健診センターへの来院予約

月曜日～土曜日 午前9時～午後4時  
(但し年末年始 12/29～1/3及び5/1は除く)

電話番号 0422-30-5638 (直通)  
または 0422-32-3111 (代)

健康管理の一環として、武蔵野赤十字病院健診センターをご利用ください。  
お待ちしております。  
★詳しくは病院ホームページの「人間ドックのご案内」で紹介しています。



### 基本理念

- 病む人への愛
- 同僚と職場への愛
- 地域住民と地域への愛
- 地球、自然、命への愛

### 基本方針

- (1) 患者・家族から信頼される安全な医療を提供します
- (2) 地域中核病院としての機能向上を図ります
- (3) 地域の医療機関・行政と連携して市民が安心して住める地域づくりを進めます
- (4) 質の高い医療を提供するため、安定した病院経営を継続します
- (5) 働きがいがあり、成長を実感できる職場をつくります







武蔵野赤十字病院  
内分泌代謝科部長 杉山徹

## そのままにしていると本当に危険！メタボ健診「要注意」のヘモグロビンA1c値とは

特定健康診査(メタボ健診)に備えて、検査前の数日間だけ間食を控えて節制すれば大丈夫だろう……。このような誤った健診対策が通用しないのが、「ヘモグロビンA1c」です。どのような検査なのかを理解して、糖尿病の予防に生かしましょう。

### ヘモグロビンの何%が糖化しているかを示す検査値

赤血球内のヘモグロビンは血液の赤い色の基になっており、血液中のブドウ糖(血糖)と結合すると糖化ヘモグロビンになります。ヘモグロビンA1cは、全てのヘモグロビンのうち、何%がこの糖化ヘモグロビンになっているかを示す検査値です。数値が高いほど、糖化ヘモグロビンが多く、血液中のブドウ糖が多い、つまり血糖値が高いということになります。糖化したヘモグロビンは、赤血球の寿命である約4カ月は、糖化したまま元には戻りません。このためヘモグロビンA1cの数値は、検査日からさかのぼって過去1~2カ月の平均的な血糖の状態を反映するとされています。検査の数日前から食事や運動で節制しても、また検査前に食事をして影響を受けず、長期的な血糖の状態を知ることができるわけです。メタボ健診ではヘモグロビンA1cが5.6%以上を保健指導判定値、6.5%以上を受診勧奨判定値としています。正常域(5.5%以下)を超えた状態が続くと、糖尿病を発症し、さらには神経障害や網膜症、腎症といった糖尿病の合併症のリスクも高まります。

### 糖尿病予備軍にみられる「食後高血糖」の恐れも

糖尿病は進行するまで症状が現れないので、できるだけ早い段階で糖尿病やその予備軍を見つけること大切です。

糖尿病予備軍の人にみられるのが、食後に血糖値が上昇する「食後高血糖」です。食後高血糖の人も空腹時には血糖値が下がるので、空腹時血糖値の検査では発見できないことが多く、見過ごされがちです。空腹時血糖値は問題なくても、ヘモグロビンA1cが高い場合は、食後高血糖になっている可能性があり、そのまま放置すると、糖尿病に進行するリスクが高くなります。年々数値が高くなっている人は、生活習慣を見直しましょう

## 武蔵野赤十字病院 糖尿病療養支援チームの紹介

当院には糖尿病に関する有資格者を中心とした、医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・臨床検査技師・理学療法士・事務員で構成される糖尿病療養支援チームがあります。患者さんが適切な食事、運動、薬物療法が行えるよう、チーム一丸となって様々な角度から患者さんとそのご家族の支援を行っています。



糖尿病療養支援チームカンファレンスの様子

### ヘモグロビンA1cを上げない・改善する生活

#### ～食事～

- ・食物繊維(野菜、きのこ、海藻など)を食事の最初にたっぷりとり
- ・早食いは食べすぎを招き、食後に血糖値が急上昇しやすいので、よく噛んでゆっくり食べる
- ・米や麺などの糖質は、おかずを食べたあと、最後に控えめに。おかわりはしない
- ・夕食はなるべく就寝の3時間前には済ませ、遅くなるときは軽めにする

#### ～運動～

- ・血糖値が上昇する食後にウォーキングなどの有酸素運動を行う  
(食後が難しければ、いつでもできる時に細切れでも良いので運動をする)
- ・スクワットなどの筋力トレーニングも1週間に2日程度は行う
- ・掃除や炊事、徒歩の買い物などで普段からこまめに動く
- ・「テレビ、新聞は立ったまま見る・読む」など、立って行う活動をふやす