

# ぐっすり報

第4刊



医療法人 聖心会 高岡病院

〒892-0841

鹿児島市照国町 7-17

PHONE 099-226-1370

FAX 099-225-9978

あけましておめでとうございます。今年も高岡病院スタッフ一同、笑顔で頑張っていきたいと思えます。  
寒さが身にしみるこの季節。手洗い、うがいをしっかりして、風邪・インフルエンザを吹き飛ばしましょう！！

## ダイエットプログラムのご案内



診察までの待ち時間を利用して、運動をはじめてみませんか。  
体力測定により得られたデータに基づき運動プログラムを作成し、医師、健康運動指導士、理学療法士が指導を行います。  
ご自宅で運動日記をつけてもらい、受診時に見直しを行うプログラムです。  
この機会にダイエットプログラムに参加し、減量と生活習慣改善を目標に、運動療法に取り組みましょう。  
開始は平成17年2月の予定です。参加者募集中！！  
※希望者は検査技師までお声をおかけください。

【体力テスト項目】 ※プログラム開始前と3ヵ月後に行います。

- 心肺運動負荷試験：  
自転車エルゴメータによる運動負荷試験です。負荷を徐々に上げながら、その間、呼気中の酸素と二酸化炭素の変化を測定します。  
これを解析することにより、有酸素運動の上限と運動耐容能を知ることができます。
- シャトルウォーキングテスト：  
10m 間隔で置いた目印の間を、スピードを徐々に上げながら歩き続けるテストです。  
このテストの結果は運動能力を良く反映するため、トレーニング効果の判定やトレーニング強度設定の指標となります。



【必須検査項目】

- プログラム開始前・・・負荷心電図・心臓超音波検査・肺機能検査・血液生化学検査・血液ガス検査・体脂肪測定
- プログラム開始3ヵ月後・・・肺機能検査・血液生化学検査・体脂肪測定・血液ガス検査

右→理学療法士：假屋 礼子  
左→健康運動指導士：小川ルミ子

## CPAPの加湿器を使用されている方へ★マスク・チューブ内の結露対策法

- その1 加湿器は寝る位置より低い位置に置きましょう。高い所に置くと水が流れ込んできます。
- その2 チューブ内と外気温の差が出ないようにチューブを蒲団の中に入れるか、チューブに布を巻きましょう
- その3 朝、起きたらチューブを干しましょう。
- その4 加湿器のメモリを最小に合わせるか、加湿器の電源をOFFにする方法もあります。

### 第2回市民講座のお知らせ

日時：平成17年3月13日(日) 13:00～

場所：鹿児島県医師会館

4階 大ホール

※詳細は未定ですが、  
睡眠に関するお話です。  
参加希望者はスタッフまで！



☆高岡病院のホームページがオープンしました。  
ご覧下さい。

URL：<http://www.takaoka-hp.or.jp/>

☆「ぐっすり報」に関するご意見、ご感想お待ちしております！

E-Mail：[kensa@takaoka-hp.or.jp](mailto:kensa@takaoka-hp.or.jp)

発行：2005年1月

発行元：臨床検査科(米村 綾、内山 真紀)