

『生活習慣病療養相談に 力を入れていきます』

佐々木 真弓
(外来 保健師)

生活習慣病とは？

糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病は、身近で多くの人が治療を受けている病気です。

これらは自覚症状が少なく、気づかないうちに進行することがあるため、定期的な受診と検査で数値の変化を確認することが重要です。



また、食事・運動・休養・喫煙・飲酒といった日々の生活習慣が発症や進行に大きく関わるため、生活を

見直すことも大切です。

当院での取組み

令和6年6月の診療報酬改定により、生活習慣病の治療では薬物療法だけでなく、生活習慣の改善支援がより重視されるようになりました。これを受けて、当院では看護師を中心とした生活習慣病の療養相談を開始しました。



▲ 生活習慣病療養相談の様子

療養相談の内容

療養相談では、患者さんと一緒に「療養計画書」を作成し、治療目標や生活での取り組み内容を確認します。患者さんにはご自身で決めた目標に沿って生活改善に取り組み、診察前につき、診察前にその進み具合を確認します。作成した療養計画書は、診察後にお渡ししています。



日々の小さな工夫が大切

この相談を始めてから、

患者さんの生活やご家族の状況を知る機会が増え、より身近に感じられるようになりました。また、私自身も健康的な生活について改めて考えるようになりました。

通院や服薬に加えて、「塩分を少し控える」「歩数を少し増やす」といった日々の小さな工夫も大切です。

家族と一緒に生活改善!



歩い、姿勢よく!

酸味や香辛料で風味UP!

