

メタボリックシンドローム予防外来（肥満外来）



【1回目の流れ】

- 問診票の記入 既往歴・飲酒歴・喫煙歴などを記入していただきます
- ↓
- 身体計測 身長・体重・体脂肪率などを測定して現状把握を行います
- ↓
- 診察 医師よりメタボリックシンドローム予防外来についての説明があります
- ↓
- 血液/尿検査 主に脂質・肝臓・腎臓・尿酸血糖などを調べます
- ↓
- 栄養相談 栄養士と一緒に食生活改善方法について考えましょう
食事記録用紙配布
- ↓
- 看護外来 看護師と一緒に生活習慣改善と運動方法について考えましょう
健康管理手帳配布

【2回目以降の流れ】

- 血液/尿検査 前日の21時以降は絶食
水などで水分補給はしましょう
(ない場合もあります)
- ↓
- 身体計測 身長・体重・体脂肪率などを測定して成果を確認します
- ↓
- 栄養相談 食事記録を持参して
栄養士と一緒に食生活を振り返りましょう
- ↓
- 看護外来 健康管理手帳を持参して
看護師と一緒にこれまでの生活習慣を振り返りましょう
- ↓
- 診察 検査結果を説明します
必要時は内服も考慮します

一緒にがんばりましょう



目標体重 kg

**ダイエットをする目的を
具体的にイメージしましょう**

- ① 目標体重になることで
得られる恩恵
例. ○○の服を着る
- ② 目標体重になることで
避けることができる問題
例. 糖尿病にならない

★ **6か月を目途に
取り組みましょう**

※ 医師が必要と判断された方、または希望される方は以下の検査を追加することがあります。

- ① 頸動脈エコー（動脈硬化の程度を調べます） ② 負荷心電図（運動による心電図の変化を調べます） ③ ABI（下肢の血圧の変化を調べます）