



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

## 栄養指導外来のご案内

当センターでは、6月から地域医療連携の一環として『栄養指導外来』を始めました。連携医の先生からのご依頼を受け、当院の管理栄養士が指導を行うものです。

(初回のみ医師の問診があります)

生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症・慢性腎臓病、肝臓病)や、特定健康診査により指導の対象と判定された患者さんに対して個別に栄養指導を行います。

1回30分程度で申し込みも簡単です。ぜひご利用ください。

●このような患者様がいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。

『糖尿病で食事に注意しなければいけないことはわかっているけれど、食事療法を実践できる自信がありません。』

『健診で血圧が高いので、食事に気を付け、減量した方が良いと言われましたがどうしたらよいかわかりません・・・』

当センターの栄養指導をお気軽にご予約ください。

もちろん、身についた食習慣を変えるのは容易ではありません。

これが正しいやり方ですと押し付けたりしません。

患者様のペースで目標を目指して頂ける方法を患者様やご家族とともに考えていきますので、ご安心ください。食事療法が無理なく実践できるようにサポートさせていただきます。



●これまでこんな患者様がいらっしゃいました

● 一人暮らし70代男性 糖尿病腎症3期 肥満

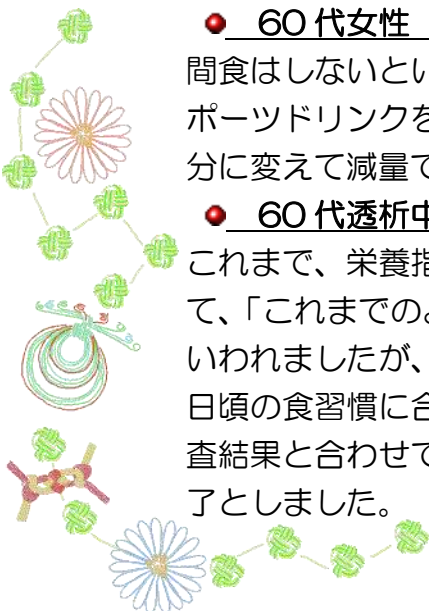
無意識に食べていた間食やお砂糖入りコーヒーを無理のない範囲でやめて、3か月間で5kgの減量に成功し、栄養指導は終了しました。

● 60代女性 検診で空腹時血糖とHbA1c高値指摘

間食はしないといたします。ただし、日中はスポーツクラブでテニスをしながら、スポーツドリンクを水分補給のために1リットル飲んでいましたので、甘みのない水分に変えて減量でき血糖値が良好にコントロールできました。

● 60代透析中男性、奥様と来院

これまで、栄養指導は何回か受けてこられました。しかし、今回、透析を導入されて、「これまでのように、厳しく食事制限しなくてもよいですよ」と主治医の先生にいわれましたが、「どうしたらよいのか具体的な話を聞きたい」と来院されました。日頃の食習慣に合わせた食事のとり方をアドバイスさせていただき、診療所での検査結果と合わせて問題がないことを確認したしまして、センターでの栄養指導は終了しました。

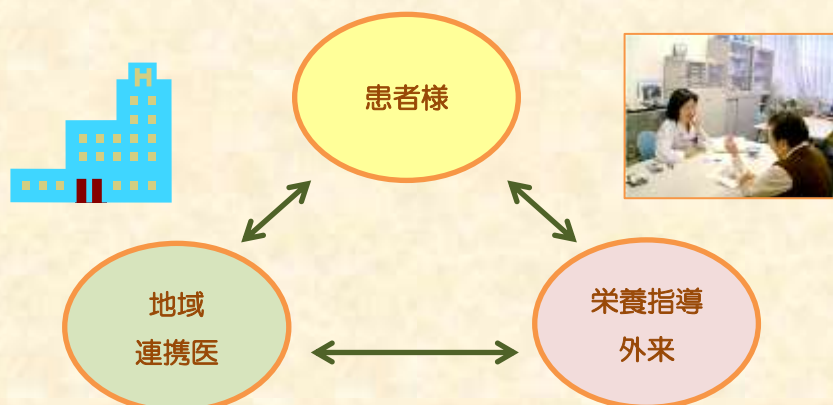




## 栄養指導外来ご利用の流れ



- ① 連携医の先生が患者さまに対し栄養食事指導が必要と判断します。
- ② 連携医の先生から医療連携室へ栄養指導外来の受診予約申込をします。
- ③ 医療連携室から連携医の先生へ予約日時をお伝えします。
- ④ 予約当日、患者さまは
  - ・診療情報提供書（栄養指導内容が記載されたもの）
  - ・当センターの診察券(お持ちの方のみ)
  - ・保険証、医療券
 を持参の上ご来院、受診してください。
- ⑤ 連携医の先生に郵送にて栄養指導結果のご報告を行います。
- ⑥ 患者さまは連携医の先生のもとで、診療継続をしてください。



### ● 栄養指導にかかる費用の概算 <※健康保険3割自己負担の場合>

- 第1回目の自己負担額 1,500円
- 第2回目以降の自己負担額 1,000円

となります。

なお、ご本人が来院できない場合には、2,900円となります。

### ● 予約およびお問合せ先

電話：03-3964-1141（代表）平日 9時～17時

### ● 予約に関すること

地域連携部医療連携室：内線 1139・1140

### ● 栄養指導内容に関すること

栄養科:内線 2040

