

特化することで、より細やかなニーズに応える 専門外来のご紹介

苫小牧東病院では、一般の外来の他に、病気や処置・治療法、患者さんの目的などに的を絞って専門外来（診療）を行っています。

今回は、その中から登山・ウォーキング外来、緩和ケア外来、ペインクリニック、禁煙外来をご紹介します。

登山・ウォーキング外来

当院では、安全な登山・ウォーキングのため、全国でも珍しい「登山・ウォーキング外来」を平成23年9月より開設しています。

安全な「登山」「ウォーキング」のためには、自分の体力を知ることが極めて重要とされていますが、当院の登山・ウォーキング外来には、次のような特徴があります。

- ①ご自身の持久力がわかります。
 - ②疲れずに歩き続けることができ、体に負担をかけない安全な運動レベルがわかります。
 - ③ご自身のバランス能力がわかります。
 - ④運動に大切な心臓や肺に狭心症や慢性閉塞性肺疾患などの病気が潜んでいないかわかります。
- 検査の内容は表の通りです。



登山・ウォーキング外来の流れ

項目	内容など
1 身体測定	身長、体重、血圧を測定します
2 診察	最初に診察があります。
3 血液検査	一般の検診でも行う血液・尿検査で尿や血液の成分に異常がないかを調べます。
4 採尿検査	
5 軽食	空腹での運動を避けるため、合間に軽食を摂っていただきます。（軽食は当院で用意します）
6 心電図	安静時の心電図・胸部レントゲン検査で肺や心臓に異常がないかを調べます。
7 胸部レントゲン	
8 肺機能	肺の換気機能検査では、肺活量、一秒率などを測り肺の働きを調べることで肺が息切れの原因になっていないかどうかを判定します。
9 バランス機能	バランス機能検査では、閉眼や片足立ちなど複数の運動検査を行い、歩く時の安定性を調べます。
10 運動負荷	運動負荷検査と呼気ガス分析では、トレッドミル（電動式のベルトコンベアのような装置）の上で心電図と測定用のマスクを着けて歩いて（走って）いただき、その間にどんな症状が起こるか、心電図や血圧、呼吸状態の変化を見ます。
11 呼気ガス分析	
12 結果説明	

※ 検査の順番は前後する場合があります

特に運動負荷検査と呼気ガス分析では、持久力の指標である最大酸素摂取量と、安全で長時間歩行を続けることのできる運動強度（AT：嫌気性代謝閾値）が求められます。その結果を同じ年齢の方々の平均値と比べることで、ご自分のレベルがわかります。この二つはトレーニングにより向上させることができますが、持久力を高めることは生活習慣病の予防にも繋がります。

また、運動で負荷がかかっている時の心電図を検査することで、安静時の心電図では出にくい病気の兆候の有無を調べます。

2時間余りの検査を終えた時点で、出てきた全ての結果をご自身の持久力とATに基づき、登山での注意点や健康ウォーキングの運動レベルをお示ししてお伝えします。

対象は、登山やウォーキングをされる上で、ご自身の身体の状態を知り、注意すべき事項を確認したい、20歳以上の成人の方です。

当日は、汗をかく運動を行いますので、タオルや着替えの用意をお願いします。

■ 料 金 18,540 円（税・軽食込）（自費診療のため、健康保険の対象外です）

■ 診察日・担当医師 第4木曜日 午後2時～5時（予約制） 船木副院長

※ 予約は当院の受付またはお電話にて、実施の前々日までにお申し込みください。

電話 0144-55-8811（内線114）

《ご注意》記事は平成26年4月時点の情報です。平成26年7月より午後の外来診察は、午後2時～午後4時（受付終了）に変更されておりますので、ご注意ください。