

人間ドック健診施設機能評価／労働衛生サービス機能評価
優良総合健診施設認定取得

医療法人社団 藤順会 藤沢順天医院

藤沢総合健診センター

すこやか通信

Vol.
8

～ 藤沢総合健診センターからのごあいさつ ～

当センターは昭和34年に設立。湘南地域最大の藤沢市(県内人口第4位)の中心に所在し、50有余年に亘り、地域の皆様の健康のお役に立てるよう努めてまいりました。

検査・診断の精度向上をめざし、職員教育や精度管理においても力を入れております。各種健康診断のほか、健康相談窓口を設け、相談内容に応じて健康に関する不安や心配の改善の為、保健師や管理栄養士など専門スタッフによるサポート体制も整えております。

今後も皆様のお役に立てるよう、職員一同、誠心誠意対応してまいりたいと思っておりますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

「人間ドック」のすすめ

日本人の失明原因の第一位は、緑内障と言われております。初期には自覚症状がほとんどないことが多いですが、眼底検査や眼圧検査で見つけることが可能です。また、食生活の変化により近年増加しつつある胆石・脂肪肝・腎結石なども、症状がなくても腹部超音波検査(エコー検査)で描出することができます。超音波検査は痛みもなく放射線被ばくもない安全な検査の一つです。

年一回の会社や自治体で受ける健康診断には、上記のような項目が含まれていないことが多いため、定期的に人間ドックを受けることで、早期発見・早期治療につながります。人間ドックでは、初期のがんが見つかることもあり、症状のない段階で発見することで身体への影響を最小限にとどめ対処することができます。

是非この機会に、人間ドックを受けて皆様の健康管理にお役立て下さい。



【日本人間ドック学会オプション検査推奨項目】

●年齢別に追加しておきたいオプション検査

日本人間ドック学会 機能評価取得施設

| | 男女共通 | 女性 | 男性 |
|--------|--------------------------------|----------------------|------------|
| 30歳代 | (一) | 乳がん検診 | (一) |
| 40歳代 | 胸部CT・喀痰細胞診 大腸内視鏡 | マンモグラフィ・乳房超音波 骨密度 | PSA(前立腺がん) |
| 50歳代以上 | 胸部CT・喀痰細胞診 脳ドック(MR検査)・大腸内視鏡 | 40歳代と同じ項目 | 40歳代と同じ項目 |

●部位別に気になる方は・・・

| 胃がん | 動脈硬化 |
|--------------------------|-------------|
| 胃内視鏡・ヘリコバクターピロリ菌・ペプシノーゲン | 血圧脈波・頸動脈超音波 |

(日本人間ドック学会 HPより改変)

インフルエンザ予防を徹底しましょう！



✦ インフルエンザに負けない体力づくり

過労をさけ十分な睡眠をとり、栄養と休養をしっかり取りましょう。

✦ 手洗い・うがいの徹底

ウイルスは手から口・鼻にも侵入します。外から帰ったら必ず手洗い・うがいをしましょう。指の間、手首までまんべんなく洗いましょう。外出先等で手が洗えない時は消毒用アルコールも有効です。

✦ マスクの着用

ウイルスの侵入を100%防ぐことは難しいですが、のどの乾燥防止にも役立ちます。インフルエンザになってしまったときは、周囲の人への感染を防止するために必ず着用しましょう。

✦ 感染防御のため予防接種を受ける

予防接種はインフルエンザにかかりにくくなるだけでなく、重症化予防にも有効です。ワクチンの効果が持続する期間は限定的なので、毎年接種するようにしましょう。当センターでは、10月中旬から接種を行っております。詳細はお問合せ下さい。

突然の高熱、全身の倦怠感、筋肉痛、関節痛などの症状が現れたときは、インフルエンザの可能性があります。できるだけ早く受診しましょう。解熱後2日かつ発病から5日を経過してから、職場へ復帰してください。

2017年度 活動報告

外部研修会参加・院内研修の実施



年に1度、職種に関わらず全職員を対象に医療安全や個人情報の取扱いについて研修を行っています。(写真左) また職務向上のため、職種ごとの勉強会の実施、他施設訪問や、外部研修の参加も行っています。

ペットボトルキャップ回収

当院では、平成23年よりペットボトルキャップ(エコキャップ)の回収を行っています。今年度も9月に約50kg(約2万5千個)のキャップを寄付しました。回収後のキャップは860個で1人分のポリオワクチンとなります。



管理栄養士が勧めるレシピ



～かぼちゃのスープ～

風邪をひきにくくしよう！

- 材料 ● (5杯分)
 - ・かぼちゃ 340g(1/4個) ・牛乳 200cc
 - ・バター 15g ・塩 小さじ1/2(3g)
- 作り方 ●
 - ①カボチャの種とワタを取り、2cmくらいの幅に切る
 - ②鍋に切ったカボチャを入れて、カボチャがかぶるくらい水を入れる
 - ③カボチャが柔らかくなったら茹で汁とともにミキサーにかけてペースト状にする
 - ④鍋に戻し、牛乳とバター、塩を加え温める

β-カロテンはカボチャの場合、黄色い果肉だけでなく皮にも含まれており、体内に入るとビタミンAに変化して吸収される目の粘膜や口や喉の粘膜を保護します。ビタミンCは細胞同士をつなぐコラーゲンを生成して皮膚や粘膜を丈夫にし感染症に対する抵抗力を高めます。

Access Map



【各種健診のご案内】

日帰りドック/一泊ドック/脳ドック/
レディスドック/定期健康診断/生活習慣病予防健診
婦人科検診/特定健康診査/特定保健指導
がん血液検査/栄養相談/運動相談



医療法人社団 藤順会 藤沢順天医院
藤沢総合健診センター

〒251-0024 神奈川県藤沢市鶴沼橋1-17-11
TEL 0466-23-3211(代) FAX 0466-24-3630
<http://www.fujisawa-junten.or.jp/>

【診療時間】平日 8:00～17:00 土曜日 8:00～12:00
休診日 日曜日・祝祭日