

人間ドック健診施設機能評価取得／日本人間ドック学会  
優良総合健診施設認定取得／日本総合健診医学会

# すこやか通信

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

Vol.  
12

### ～ 藤沢総合健診センターからのごあいさつ ～

当健診センターは1959年に設立し、今年で62周年を迎えました。

『安心して安全な医療を受けられる環境を整え、病気の早期発見・予防に努め、良質な医療を提供することを通じて地域社会に貢献する』を基本理念に掲げ、全職員一丸となり、よりよい健診センターとなることを目指し邁進しております。

新型コロナウイルス蔓延以降、社会情勢は一層変化しています。働き方は多様化、ライフスタイルも変わってきています。生活習慣病やストレスを抱える人の割合は年々増加し、健康診断を中心とする予防医学の重要性は増しています。

新型コロナウイルス感染症に対しては、空気循環式紫外線清浄機を設置するなど適宜対策を強化。予防対策を徹底して行えるよう日々努めております。今後も皆様の健康管理をサポートさせていただけるよう研鑽を重ね、より一層精進してまいります。引き続きご愛顧を賜りますよう、何卒宜しくお願い申し上げます。

### 新型コロナウイルス スパイク抗体定量検査について

当院では、コロナワクチン接種後に免疫を獲得しているかどうかを評価する検査（スパイク抗体検査）を実施しております。この検査は少量の血液により抗体量を測定することが可能です。新型コロナウイルスを接種するとスパイク（S）タンパク質に対する抗体を産生します。このスパイクタンパク質を測定することで抗体の有無を確認することが出来ます。

～こんな方におすすめ～

- ワクチンを2回接種され、感染予防できる免疫があるかを確認したい方
- ※ ワクチン接種の効果を確認される場合、接種から3週間未満ですと十分な検査結果が得られない可能性があります。予めご注意ください。
- ワクチン接種から時間が経過し、現在も有効な免疫があるか確認したい方
- ※ 中和抗体を含むウイルスに対する抗体は、時間の経過とともに徐々に減少していくことがわかっています。

### マンモグラフィ検査機器変更について

Excellent Quality ～マンモグラフィを、もっとやさしく、もっと見やすく～

ライフスタイルの変化などから近年日本でも乳がんが急増してきました。生涯に乳がんを患う日本人女性は現在9人に1人(国立がんセンター2017年データに基づく)とされています。この度、当健診センターでは検査時の痛みを軽減する「なごむね（圧迫自動減圧制御）」機能搭載のマンモグラフィ検査機器『AMULET Innovality』を新しく導入しました。

《「高画質」と「低線量」をハイレベルで両立》

体内の構造をより正確に描出する画像認識技術により、高精細な診断画像で“見やすく”、撮影線量の大幅な低減で“やさしい”検査を提供します。乳がんは女性に一番多いがんですが、早期に発見し適切な治療を行えば、良好な経過が期待できます。早期発見のため、定期的な乳がん検診や自己触診をお勧めします。



### \*検診着を変更しました

今年度よりニット素材で、ハリとコシに優れたしっかりとした素材の検診着に変更いたしました。必要に応じて診断箇所だけをめくって検診できる工夫が凝らされています。受診者様の快適な検診への一助となり、リラックスしてご受診していただくことができればと思っております。



### \*自己啓発ティッシュ配りキャンペーンに

NPO法人J. POSH主催の乳がん自己啓発キャンペーンに参加し、自己検診の方法が記載されたティッシュを配布させていただきました。年に1度の検診と共に、月に1度の自己検診の大切さを広めていければと思います。

参加しました。



# 免疫力を上げましょう！～免疫力が落ちてしまう要因として3つ挙げられます～

## 1. 睡眠不足

睡眠時間が短いと、粘膜免疫に関係するSIgAという抗体の分泌量が減ってしまいます。このSIgAは体内に侵入してきたウイルスなどにくっついて無力化をさせる働きを持っているため、SIgAが減ってしまう事により風邪などを引きやすくなってしまいます。また、寝つきの悪さや、夜中に目が覚めるなどで、睡眠時間全体の2～8%が眠れなかっただけで、ぐっすり眠れた人に比べて約5倍も風邪を引きやすいというデータがあります。そのため、免疫力を落とさないために睡眠時間と睡眠の質の2つが大切です。睡眠時間は個人差や季節による差があるものの、6～8時間を目安に取りましょう。

## 2. 乱れた食生活

食事についても野菜不足、栄養の偏り、過食などで栄養状態が不安定になると免疫力が落ちてしまいます。バランスの良い食事の基準として厚生労働省が「※食事バランスガイド」を作成しているので紹介していきます。食事バランスガイドでは「主食」、「副菜」、「主菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」を1日にどれくらい摂取したら良いかがわかります。例えば主食であれば1日あたりごはん中盛りを4杯程度、食パンであれば6枚程度、うどんであれば3杯が目安となっています。食事バランスガイドを参考に栄養バランスよく、また過食や少食とならないように気をつけましょう。

※食事バランスガイドは厚生労働省のホームページより参照いただけます。

## 3. ストレス

精神的、心理的なストレスも免疫力が落ちる原因となります。強いストレスを受けると、IgAの分泌量が低下し、免疫力が落ちてしまいます。例えばテスト前や受験など強いストレスを受ける体調を崩しやすいという方は免疫力が落ちてしまっていることが関係しているかもしれません。またその対策として、これまで解説してきたような運動、睡眠、食事を徹底するようにしましょう。また、「笑い」がIgAの分泌量を増やすというデータもありますので、気分転換にお笑いの映像などをみることもおすすめです。



## 2021年度 活動報告

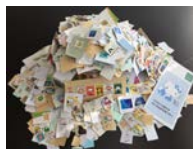
### ◆ 消防訓練の実施

当院では、年に2回消防訓練を実施しております。今年度もセコムの方より院内各所に設置されている感知器の複合盤の確認方法、消火器の使用方の講習をおこないました。受診者様が日々安心して当院を訪れることが出来るよう今後とも努力してまいります。



### ◆ 使用済み切手の寄付

2019年度より消印のついている使用済み切手・書き損じはがき類を集めて教育支援活動を行っている団体に送り、役立てていただいています。



### ◆ ピンクリボン啓発活動への寄付



2018年度より設置しております、ピンクリボン自動販売機の売上の一部を、ピンクリボンかながわへ寄付しています。当院は、「乳がんの早期発見・早期診断・早期治療」の大切さを伝えるピンクリボンの活動に賛同しています。

## 管理栄養士が勧めるレシピ

### ゴボウのごまみそ汁 (2人分)

ごぼう	1/2本
にんじん	中1/3本
木綿豆腐	1/3丁
黒すりごま	大さじ2
だし汁	300cc
	(カップ1と1/2)
お好みのみそ	15g
	(大さじ1)

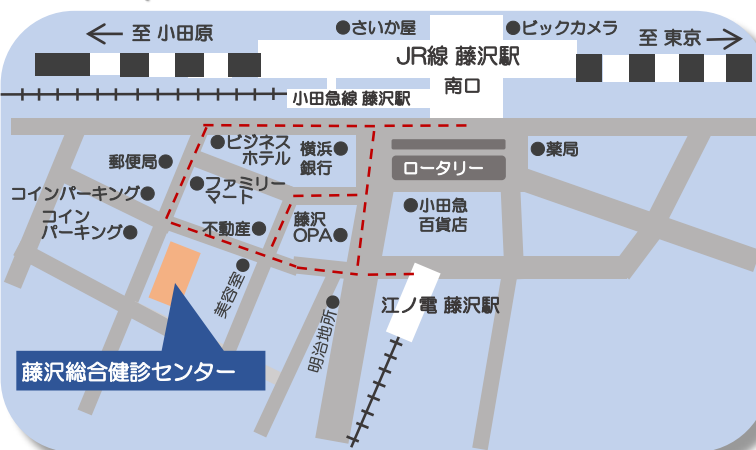
※ごぼうやにんじんなどの根菜はカラダを温めてくれて、免疫力を高めてくれる食材のひとつです。



ニンジンに含まれるビタミンAは皮膚や粘膜を正常に保つ役割があり、ゴマに含まれるビタミンEは血液の流れを良くして冷えを予防してくれます。

ゴボウは細切りにして水にさらしておく。人参は細切りにする。鍋にだし汁とゴボウと人参を入れ中火にかけ、柔らかくなるまで煮る。赤みそを溶き入れて、ごまを加える。最後に豆腐をくずしながら入れていく。食塩相当量 1杯 0.9g

## 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/レディースドック  
シニアドック/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