

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.  
13

### ～ 藤沢総合健診センターからのごあいさつ ～

当法人は1959年藤沢駅徒歩3分に位置する利便性ある地に創業、お陰様で今年63年目を迎えました。1991年には総合健診センター事業を開始。以後30年以上に亘り、病気の予防・早期発見・早期治療にお役立ていただけるよう日々邁進しております。少子高齢化、人生百年時代を迎え、健康寿命延伸への取り組みは、受診者みなさまお一人おひとりにとって2021年度35.8兆円にも膨らんだ社会保障費削減という社会課題解決の観点からも一層重要になっていると認識しております。

未だ猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症対策の適宜見直しをはじめ、みなさまに安心安全にご受診いただけるよう努めております。『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』との基本理念を胸に一同一層精進して参ります。何卒、引き続きご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

### 睡眠ってどうして必要なの??

睡眠が大切なのは、体の疲れを取るためだけではありません。起きている間中ずっと活動している脳を休ませてあげることが必要なのです。

#### Q: どこから睡眠不足?

A: 「過度な眠気や疲れやすさで困っている」「休日に平日より3時間以上眠らないと体調が維持できない」などのケースは睡眠不足を疑います。逆に、少ない睡眠時間でもすっきり過ごせているなら心配はありません。

#### Q: 睡眠不足でどのくらい作業能率が落ちるの?

A: 覚醒時の作業可能時間は12～13時間です。朝6時起床ならば19時までが作業可能時間、21時以降は酒帯運転、23時以降は飲酒運転と同程度の能率です。こうした状況が続くと過労死、うつ病、交通事故など重大な事態に繋がります。

#### Q: 寝溜めはできる?

A: 基本的には寝溜めはできません。

#### Q: 若い頃のように眠れない?

A: 年齢と共に「起きている力」が弱まり、早く眠くなります。また「眠り続ける力」も弱くなるので中途覚醒が増え朝早く目が覚めるようになります。これは病気ではないので、日常生活に支障がなければ問題ありません。

### ～スマートフォンによる睡眠障害～ ..新たな不眠症..

「国民の2人に1人はスマートフォンを持つ」時代。そんな、スマートフォンの普及が原因で新たな不眠症に悩まされる人が急増しています。

#### Q: スマートフォンの何が悪いの?

A: バックライトディスプレイが原因。寝る前に60分間スマホでゲームをすると、60分間日光を浴びたのと同じように、眠りを誘うホルモンの分泌が抑制された、との研究報告があります。また、スマートフォンにより脳が興奮状態となってしまう、眠る準備ができないことも睡眠障害に関係があります。

**心と身体の健康を保つために睡眠が必要です。**

### 胃部X線検査機器が新しくなりました

#### ～ 受診者様にやさしい検診を～

#### ◆ よりご負担なく より短い時間で

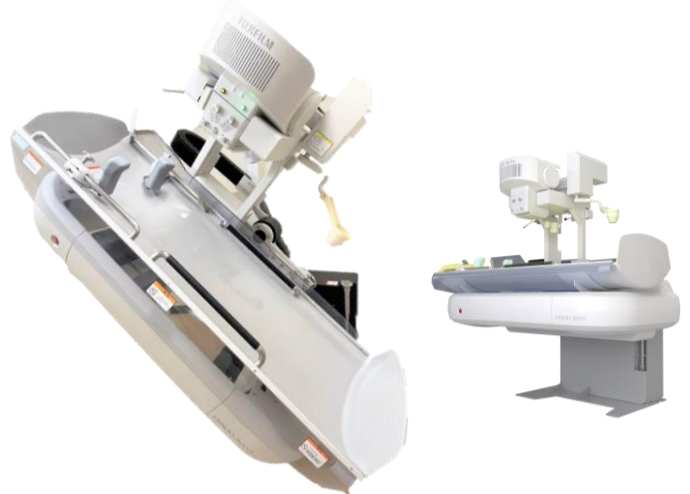
技師の操作によって撮影台の角度調整が可能になりました。受診者様の体位変換をサポートし、よりご負担なく、より短時間で検査をお受けいただけます。

#### ◆ 低被ばく・高画質

最新の画像処理技術によって、高画質な画像を従来よりも少ないX線量で得られるようになりました。

当院では他検査機器も使用しており順番にご案内しております

当健診センターでは新しく  
胃部X線検査機器『ESPACIO AVANT』  
を導入し、より精度の高い検査を提供いたします



胃がんは、がん罹患数・死亡数ともに **全国3位**※ と、日本人が多くかかる“がん”であり、早い段階では自覚症状がほとんどなく、かなり進行しても症状がない場合があります。

**早期発見・早期治療** することで完治する可能性が高まるため、

**定期的ながん検診を受診しましょう。**

※ 国立がん研究センター2019年データに基づく

# リモートワーク中の運動不足による腰痛 ～効果的な腸腰筋のストレッチ～

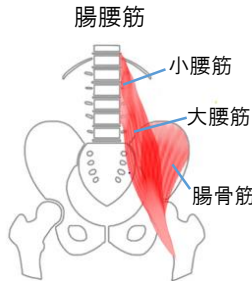
## ◆腰痛の原因

コロナ禍で外出自粛が呼びかけられ、仕事もリモートワークになっている方が増えています。リモートワークの悩みといえば、**運動不足**。通勤や職場内の移動がなくなり、歩くことが極端に減少したため、多くの方が運動不足を感じています。

歩行で使われる重要な筋肉のひとつに、太もも付け根の筋肉で大腿を持ち上げるときに使われる「腸腰筋」があります。歩行の減少や長時間の座位でのリモートワークによって腸腰筋が不活動になり、その結果血流が悪化し腸腰筋が硬くなります。腸腰筋が固くなると股関節全体の柔軟性の低下にもつながり、腰痛を引き起こします。リモートワークになってから腰痛を起こす方が増えたのは、「腸腰筋」の柔軟性の低下が一つの要因と考えられます。

## ～「腸腰筋」とは～

図のように大腰筋・小腰筋・腸骨筋の3つの筋肉の総称で、胸椎・腰椎の前側から骨盤の内側と大腿の付け根に付着するように通っている上半身と下半身を繋ぐ大切な筋肉です。よって柔軟性が低下して硬くなった腸腰筋は、腰椎を引っ張り負担がかかることで腰痛を引き起こします。



## ◆腰痛の予防・改善ストレッチ

～仕事の合間にできる簡単ストレッチ～

**腸腰筋を伸ばして腰椎への負担を軽減しましょう！**



筋肉の血流を良くして筋温を上げてからストレッチするとより効果的です

### ①その場足踏み ～血流を良くする

大腿が床と水平になるくらいまで足を上げ、腕を大きく動かします。足は少し頑張っ上るところまで上げてみましょう。腕は後ろにしっかり振りましょう。30秒ほど行います。時間がある時は屋外でのウォーキングでも構いません。



### ②腸腰筋ストレッチ

片膝をついて片足を立てる姿勢を取ります。そのままの姿勢で上半身を反らし過ぎないように骨盤を前に出すと、膝をついた側の腸腰筋がストレッチされます。痛みの無い範囲で30秒程度行ないます。これを片側2～3セット行なうと効果的です。



## 2022年度 活動報告

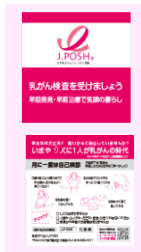
### ◆AED取扱いについての院内講習会

医療安全の講習会としてAEDを使用した一次救命の方法を学びました。医療職だけでなく、事務職員も医療安全についての知識を身に付け、いざという時に備えています。



### ◆乳がん自己啓発ティッシュ配布に参加

昨年度に続き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。



### ◆ペットボトルキャップ回収

当院では、ペットボトルキャップの回収を行っています。今年度も8月に32kg(14,048個)のキャップを寄付しました。キャップは16人分のポリオワクチンとして寄付されました。



## 管理栄養士が勧めるレシピ

### 豆乳バナナジュース

～よりよい睡眠を～

#### ●材料(1～2杯分)●

完熟バナナ 中1/2～1本  
無調整豆乳 1/2～1カップ  
※お好みで量や甘さを調節する。



#### ●作り方●

- ① 適当な大きさに切ったバナナと豆乳をミキサーに入れて攪拌する。ミキサーがなければ、バナナはフォークでつぶして豆乳と混ぜ合わせる。
- ② コップに移して完成。

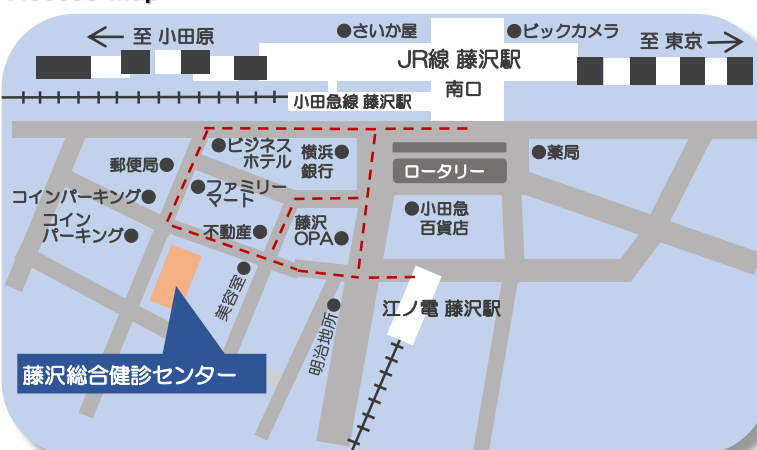
### 睡眠ホルモンに必要な栄養素トリプトファン

質の良い睡眠に欠かせないメラトニン(睡眠ホルモン)は、トリプトファン(必須アミノ酸)からセロトニン(神経伝達物質)を経て作られます。バナナ中1本(可食部100g)に290mg、豆乳200gに106mgのトリプトファンが含まれています。

就寝2時間以上前にお召し上がりください。



## 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