

～ 藤沢総合健診センターからのごあいさつ ～

当法人は1959年に設立、今年で64年目を迎えました。『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』との基本理念を掲げ全職員一丸となり、よりよい健診センターとなれるよう邁進しております。

2020年新型コロナウイルス感染症蔓延以降、社会情勢は一層変化し働き方は多様化いたしました。ライフスタイルが変わったこともあり、生活習慣病やストレスを抱えるひとの割合は増加し、健康診断を中心とする予防医学の重要性は増してきております。先般、感染症法上の位置付けは5類へ移行いたしました。当院では皆様安心してご受診いただけるよう、継続して感染症予防対策を徹底してまいります。

今後も皆様の健康管理のお役に立てるよう一層精進して参りますので、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。

～ 「血管年齢」調べてみませんか？～

● 「血圧脈波検査」ってどんな検査？

手と足の血圧の比較(ABI)や脈波の伝わり方(PWV)を調べる検査で、動脈硬化の程度を数値として表します。この検査を行うことにより、動脈硬化(血管の老化など)の度合いや、早期血管障害を検出することができます。

● 「動脈硬化」とは？

血管の壁が厚くなり弾力性や柔軟性が失われ、血管が劣化したり詰まりやすい状態になることです。

動脈硬化は、自覚症状がないままに進行するため脳卒中や心筋梗塞といった生命に関わる様々な病気を引き起こします。そのため別名『サイレントキラー(沈黙の暗殺者)』とも呼ばれています。

動脈硬化の過程は加齢によるところもありますが個人差が大きく、特に血液中のコレステロールが強く影響しています。なかでも、LDL-コレロールが多くHDL-コレステロールが少ないと、動脈硬化が進みやすいことがわかっています。

● 血圧脈波検査 検査方法

ベットの上で仰向けになり両腕(上腕)と両足首に血圧計を装着し計測します。*所要時間5分程度

● こんな方にお勧め

40歳以上で1つでも当てはまる方は動脈硬化の可能性あり

- タバコを吸っている、または以前吸っていた
- 肥満
- 高血圧や脂質異常症、糖尿病といわれたことがある
- 手足に冷感やしびれ感がある

※注意事項

- ・ 動脈瘤や下肢静脈血栓症の場合等、実施できない方がいます。
- ・ 頻度の高い不整脈や、著しい低血圧、低体温の場合は正確な測定ができないため、検査をお断りする場合があります。

※オプション費用・詳細はお問合せください。

《消毒殺菌済み》
健診スリッパを導入

感染症対策の一環として、消毒殺菌洗浄済スリッパを導入いたしました。安心してご利用ください。



サイズはS・M・Lの3サイズ
ご用意しております。

正面玄関入口に入ってすぐ左側に3サイズをご用意しております。サイズごとに消毒殺菌洗浄済の袋に入った状態で配置しておりますので、好きなサイズをお選びいただきご利用ください。

婦人科検診台が新しくなりました！

～空間にも、心にも、ゆとりがうまれる～



TAKARA
HELMONT

受診者様がよりリラックスして診察に臨んでいただけるように、フラット機能が搭載された検診台を採用しました。

診察時の不安な思いに少しでも寄り添えたいと思います。

フィッティングルーム
設置のご案内

受診者様更衣室内全部屋にフィッティングルームをご用意いたしました。

検診着へのお着替えの際に是非ご利用ください。



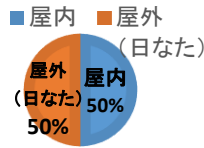
健康づくり支援室だより

自宅熱中症に要注意！

●自宅熱中症について

熱中症の予防や対策というと、屋外では気を付けている方が多いかと思いますが、熱中症は実は、屋内でも十分起こり得ます。

熱中症の入院患者における発生場所は、約半数が室内で発症しています。



出典：「協力医療機関における熱中症入院患者数」厚生労働省

●熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり様々な障害を起こす症状のことです。

自宅熱中症になりやすい環境チェック！

- 温度・湿度が高い日
- 気温が高くないでも、湿度が高い日
- 水分をあまり摂っていない日

●もし熱中症の症状が出たら、すみやかに対応を！

- 1、すぐに涼しい場所へ移動する
- 2、安静にする
- 3、十分な水分・塩分・経口補水液を補給する
- 4、重度の場合、救急車を呼ぶ

脱水症状に気づいたら素早く補給

～手作り経口補水液の作り方～

3つの材料を混ぜるだけ♪(500cc1本分)
□水 500cc □塩 小さじ1/4 □砂糖 大さじ2

※高血圧・腎臓病・糖尿病等の疾患がある方は、かかりつけ医にご相談ください。

『皆様の声』お返事

サービス向上の取り組みの一環として院内に意見箱を設置しています。皆様から頂戴した声は、より快適な施設・環境づくりのために役立てております。

いただいた貴重なご意見とお返事は月ごとにセンター内に掲示しております。今回は一部をご紹介します。

皆様の声	センターより
① 健診着にポケットを付けてほしい。	検査時の写り込みと忘れ物防止のためポケット付検査着を採用しておりません。小物用袋をご用意いたしましたのでご利用ください。
② バリウムの時、機械の音が大きくて、技師さんの声が聞き取りにくかったです。	マイク音量を調節し、実施担当者と確認を行いました。貴重なご意見ありがとうございました。
③ スリッパの衛生面に配慮して欲しい。	すべて洗浄したものでご用意しておりましたが、2022年10月より感染症対策の一環として、消毒殺菌洗浄スリッパを導入いたしました。
④ ここ10年来ていますが毎年オペレーションが向上していると思います。	継続してご利用いただきありがとうございます。今後も快適にご受診いただけるよう取り組んでまいります。

管理栄養士が勧めるレシピ

きゅうりの中華風すりながし

●材料(4人分)●

- きゅうり 1本
- 水 300ml
- 中華スープ(顆粒) 小さじ2
- 片栗粉 小さじ1
- ごま油 少々
- ごま 適量



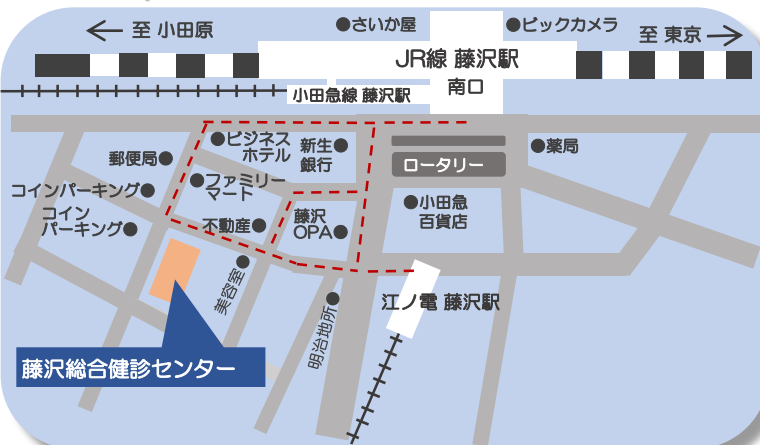
●作り方●

- ① きゅうりをすりおろす。
- ② 小鍋に水と中華スープ、片栗粉を入れて混ぜ合わせ、中火にかけて、沸騰後、とろみがついたら火からおろす。
- ③ ②を冷まして、食べる直前にすりおろしたきゅうりを混ぜ合わせる。
- ④ ごま油をさっと入れて、容器に入れ、お好みでごまをふりかける。

●『きゅうり』にはどんな効果があるの？

きゅうりは成分のほとんどが水分で低エネルギー。ナトリウムを排出させる作用のあるカリウムを多く含んでいます。高血圧や生活習慣病の予防に効果が期待できます。利尿作用もあるので、夏場のおくみ対策によいでしょう。

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