

# すこやか通信 Vol.15

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

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

## 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年の開設以来、今年で64年目を迎えました。人間ドックや定期健康診断・がん検診・市民検診を中心に、多くの受診者の方々にご来院いただいております。これもひとえに、日頃ご利用いただいている受診者の方々をはじめ、当健診センターをサポートしていただいている医療関係者・関係団体・企業等の皆様のおかげであり、心より厚く御礼申し上げます。

当健診センターでは、各種健康診断による健康状態のチェックと病気の早期発見に加え、食事・生活指導等によって病気の予防から治療の勧奨まで一貫した予防医療を実践しております。受診者様お一人お一人に丁寧で安心できる対応を心がけ、地域の皆様から信頼される健診センターであり続けられるよう、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、何卒宜しく願い申し上げます。

### 冷え は万病のもと



～ 身体を冷やさない生活の工夫～

冷えは様々な症状を引き起こします。冷えは頭痛、腹痛、便秘などの身体症状だけでなく、不眠ややる気がしないなどの精神症状も引き起こします。また、低血圧や貧血、甲状腺機能低下症などの病気が背景にあるケースもあるため注意が必要です。

#### ●冷えから起こる症状

##### 身体症状

くびや肩のこり、腰痛、頭痛、倦怠感、肥満、など

##### 精神症状

やる気がない、抑うつ、イライラ、不眠 など

その他、体温の低下が免疫力に影響したり、肌のくすみ・かさつき、絞肌、たるみなどを引き起こす場合があります。

#### ●身体を冷やさない生活の工夫

現代の生活スタイルでは誰もが一年中冷えを感じやすくなっています。本来暑い夏に食べられる夏野菜や南国の果物が一年中食べられるようになり、朝食を抜く、夜更かしをすることでいった生活リズムの乱れ、運動不足、シャワーの普及によって湯船で温まらない生活が広がったことで昔より冷えやすくなっています。

##### からだを温める 食材

ショウガ、山椒、ネギ、ニンニク、ニラ、シソ、カボチャ、ナツメ、アンズ、くるみ、シナモン、唐辛子、 など

##### からだを冷やす 食材

レタス、トマト、セロリ、キュウリ、せり、なす、バナナ、パイナップル、マンゴー、スイカ、メロン、 など

##### 入浴

湯船で十分に体を温めてから、ぬるいお湯や水を手足に5～10秒かけ、再び湯船に60秒ほどつかるのを数回繰り返し、最後は手足にぬるいお湯や水をかけて終わると自律神経の働きを鍛えることができ冷えにくくなります。

### 検査機器が新しくなりました！

～ 受診者様によりやさしい検診を目指して～

(昨年に続き第2弾)

胃部X線検査機器 『DIAVISTA Luce』

(今年新たに)

CT検査機器 『Supria Advance FR』  
を導入し、より精度の高い検査を提供いたします

低被ばく… 受診者様の安全性に配慮  
高画質化… 検査効率・読影効率の向上

#### ●胃部X線検査機器(DIAVISTA Luce)

胃がんは日本人のがん部位別死亡者数が上位の疾患です。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。早期発見することで治癒の確立が高まるため、**定期的に検診を受診**することが重要です。



#### ●CT検査機器(Supria Advance FR)

新たに導入したCT検査機器は、低被ばく・高画質化に加え短時間での検査が可能となりました。CT検査はX線を使って身体の断面を撮影する検査です。X線を発生させる装置が回転しながら人体にX線を当て、体を透過したX線情報をコンピューターで解析し、連続した輪切りの画像を得る検査となります。当院では頭部と胸部のCT検査を実施しています。



休養 ～身体を「休ませ」身体を「養う」～

『疲労』は『休養』を求めるサイン  
健康維持のための休養法をご紹介します！

「休養」とは身体を「休ませ」身体を「養う」事です。  
身体を養うために休ませることを意味しています。  
身体を休ませるだけでは真の「休養」にはなりません。

2種類の休養…『消極的休養』『積極的休養』  
2つをバランスよく、コンディションに合わせて  
組み合わせてみましょう。

●消極的休養（パッシブレスト）

肉体的な疲労（肉体労働）に有効。  
身体を動かさずに休息する方法で、睡眠、  
ごろ寝、入浴、森林浴、マッサージなど  
肉体的な疲労を回復させることが目的です。



●積極的休養（アクティブレスト）

精神的な疲労（デスクワーク・ストレス）に有効。  
軽く体を動かす事で血流改善を  
図り、疲労物質の排出を促しま  
す。生活の中で階段の上り下り、  
散歩、徒歩で通勤など、少しの  
気配りが大きな効果につながり  
ます。外出や趣味を楽しむのも  
積極的休養です。



家でゴロゴロのんびりと…、たくさん寝たのに…、  
疲れが取れない～  
そんな時は『積極的休養（アクティブレスト）』

身体の疲労が激しい時  
⇒ 消極的休養（睡眠・入浴など）  
精神的な疲労、ストレス解消  
⇒ 積極的休養（有酸素運動・趣味など）

さらに  
バランスの取れた  
食生活も

2023年度 活動報告

◆血圧脈波検査についての院内講習会

医療安全の講習会として血圧  
脈波の検査方法を学びました。  
医療職だけでなく、事務職員  
も検査方法や検査の有用性  
についての知識を身に付け、受  
診者様からの疑問・質問にお答  
えできるよう準備しています。



◆健康づくり支援室の取り組み

健康づくり支援室では、健康診断当日の特定保健指  
導初回面談実施率の向上に取り組んでいます。昨年  
度までなかなか実施率が上がらず、実施率の向上が  
大きな課題でした。その取り組みのひとつとして、  
今年度より対象者の選定方法を変更し、対象になる  
可能性がある受診者様に積極的にお声をかけさせて  
いただいています。特定保健指導では専門スタッフ  
（保健師や管理栄養士など）が食事や運動などの生  
活習慣を見直すサポートを実施しています。今後も  
みなさまの健康管理のお役に立てるよう取り組んで  
まいりますので、特定保健指導を是非、ご利用くだ  
さい。

管理栄養士が勧めるレシピ

ガーリック豚ヒレ丼 疲れた時にピッタリ！

●材料（2人分）●

ご飯（白米又は玄米）	300g
豚ヒレ肉	120g
片栗粉	小さじ1
すりおろしにんにく	小さじ1/2
しょうゆ・みりん	各小さじ2
さとう	小さじ1
油	小さじ2
レモン・小ねぎ	お好み

《1人前 362kcal》



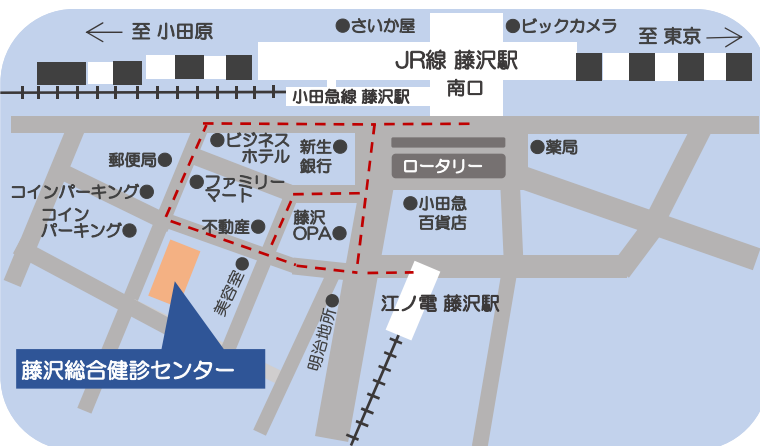
ご飯との相性抜群！

●作り方●

- ① 肉を薄くスライスし、塩コショウ(分量外)で下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶす。フライパンに油を熱し、肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、調味料で味付けをし、火からおろす。
- ④ 茶碗にご飯をよそい、焼いた肉を上に乗せる。お好みでレモン、小ねぎをちらす。

豚ヒレ肉は、疲れが溜まった時に摂りたい栄養素ビタミンB1が豊富に含まれています(0.79mg含有/60g中)。にんにくにはスタミナを回復させるアリシンが含まれており、さらにお好みでレモン汁を掛ける事で疲労回復効果のあるクエン酸を同時に摂ることができます。また、白米を玄米にするとより多くビタミンB1を摂取できます。

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