

すこやか通信 Vol.16

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

おかげさまで当法人は1959年設立以来65年を迎えることができました。これもひとえに日頃ご利用いただいております受診者の方々、及び当法人を支えてくださる皆様のおかげであると心より感謝申し上げます。

今後「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」との基本理念のもと、職員が一丸となりより良い健診センターとなれるよう精進して参ります。

また、近年厚生労働省より力を入れて発信されております「特定健診・特定保健指導」の実施においては、健診データを基にしたエビデンスに基づく有効な保健指導ができます様、特に力を入れて取り組んでおります。

健康診断を受診していただくことが、皆様の「健康管理」・「QOL〜クオリティ・オブ・ライフ」向上に繋がる様、努めて参りたいと思います。よろしくお願い申し上げます。



内臓脂肪を知ろう!!

～あなたのお腹は大丈夫ですか？～

内臓脂肪型肥満に注意 !!

リンゴ型
(内臓脂肪タイプ)

肥満には内臓脂肪型と皮下脂肪型があり、腹部CT画像から判断できます。内臓脂肪型肥満は糖尿病・高血圧・高脂血症などの生活習慣病に発展しやすく、脳梗塞や狭心症、心筋梗塞などを発症する危険性が高くなります。

当院では昨年度新規導入したCT検査機器を使用して、『内臓脂肪CT検査』を実施しています。

あなたはどの脂肪タイプか調べてみませんか？

CTを用いてお腹（へその位置）の断面写真を撮り、画像から内臓脂肪の面積を測定します。

※検査の所要時間は約5分程度です。



洋ナシ型
(皮下脂肪タイプ)

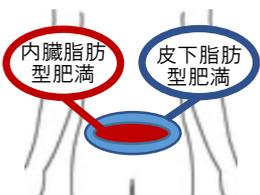
CT検査機器
(Supria Advance FR)



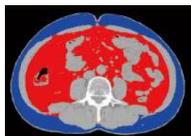
このような方におすすめします

- ◆肥満
- ◆運動不足
- ◆外食が多い
- ◆高血圧
- ◆糖尿病の方
- など

■症例：同じ腹囲(86cm)でも内臓をみると…

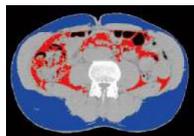


内臓脂肪型肥満

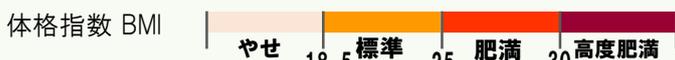


内臓脂肪面積：195cm²
腹囲(CT)：86cm
皮下脂肪面積：119cm²

皮下脂肪型肥満



内臓脂肪面積：50cm²
腹囲(CT)：86cm
皮下脂肪面積：149cm²



※オプション費用・詳細はお問い合わせください

藤沢市成人検診 検査室・待合室リニューアル

～ 受診者様に快適な環境を提供するために～

令和6年度より感染症対策の一環として待合室混雑緩和のため『藤沢市成人検診をご受診の皆様専用』の待合室を新設いたしました。

さらに検査の一部を待合室と同じフロアで実施することで、よりご負担なく、より短時間で検査をお受けいただけるようになりました。

◆すべての検査が受けられます

当院では、藤沢市成人検診のすべての検査を実施しています。

「こくほ特定健康診査」「後期高齢者等健康診査」に加え、「がん検診」・「肝炎ウイルス検診」を同施設で同日に受診することができます。

とくに婦人科系の検査（子宮頸がん検診及び乳がん検診）を同施設内で受診することができる数少ない施設となります。

◆受診者様よりこのような声をいただきました

- ・例年より早く終わってよかった。
 - ・待合室が静かで、ゆったり待ててよかった。
 - ・スタッフの感じがよく、とても親切。
 - ・待合室が混まないのが助かる。
- 皆様から頂戴した声は、今後に役立てて参ります。

～わたしたち専属スタッフがお迎えいたします～



皆様が安心してご受診できるよう専属の看護師及び事務スタッフが心をこめてサポートいたします。お困りの際は是非、お声を掛けてください。

皆様のご受診を心よりお待ちしております。

体内時計に合わせた食事について

「何を食べるか」より「いつ食べるか」

●体内時計と私たち

私たちの身体には体内時計が備わっており、「活動と休息」「血圧や体温変化」「ホルモン分泌」といったものが約25時間のリズムで動いています。

1日は24時間なので、そのままでは体内時計と生活リズムが崩れていってしまい、不調が起こったり肥満につながったりと身体に様々な不具合が出てきます。

そこで体内時計の周期を約25時間から24時間に合わせることが重要です。体内時計は1日の始まりである朝にリセットする必要があり、リセットするには「光の刺激」と「食の刺激」が有効とされています。

●体内時計はどこにあるの？

体内時計には大まかに2種類あり、リズムの指揮者である「親時計」と、その親時計の影響を受けて臓器を効率よく動かす「子時計」があります。親時計は目の奥の視交叉上核に、子時計は胃腸や肝臓にあります。目で光を感じ、朝食で胃腸を動かすことで体内時計のリセットボタンが押されるのです。親時計は光を浴びることで、子時計は朝ご飯を食べることで整えられます。

●同じ食事でも時間が遅いと血糖値は上がる

「全く同じ食事を朝・昼・夜に摂り、食後の血糖値を比較すると、**夜>昼>朝の順番で血糖が高かった**」という研究報告があります。同じ食事でも朝よりも夜の方が血糖値は上がりやすいということです。

●体内時計の視点で見たおすすめの食べ時

① 朝に食物繊維を摂る

→毎食摂れるのがベストですが、朝に摂った食物繊維の恩恵（血糖値の上昇をゆるやかに・カリウムで高血圧予防・余分なコレステロールを体外へ等）は、昼や夜にも影響します。

② 揚げ物を食べるなら夜より昼に

→昼は代謝が活発に働いているので体脂肪にならずエネルギーとして活用されます。昼食の中性脂肪値は消費されやすく上がりにくいのです。

③ 夕食が遅くなる時は分食をする

→夜遅ければ遅いほど、脂肪をため込みやすく、血糖は上がりやすくなります。夕方に主食のオニギリなど炭水化物を分食して、帰宅後はおかずやサラダのみにするなど、夜遅くに摂るカロリーを少しでも減らしましょう。

『皆様の声』のお返事

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。

頂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 胃カメラの予約が取れない。空いている時期を教えてください。	胃カメラは枠が限られており、予約が取りづらい検査です。4月・5月は例年、空きがあります。さらに今年度より年間を通して予約枠を増設いたしました。
② 尿が出にくいので、事前に採れるものに変えて欲しい。	同様のご意見を多くの受診者様より頂戴いたしました。4月より、ご自宅に検査キットを送り、事前に採尿していただいております。
③ とても早く終わって驚きました。	例年、4～5月は空いています。この時期はお待たせせず、ご案内ができます。

管理栄養士が勧めるレシピ

牛乳寒天 ～低カロリー・低糖質・食物繊維含む～

●材料（2人分）●

水 100cc
 粉寒天 2g（約小さじ1杯）
 砂糖 30g
 牛乳 200cc（常温程度に温めて）
 シロップ（水100cc・砂糖20g・お好みの季節の果物）



●作り方●

- 鍋に水と粉寒天を入れ、混ぜながら火にかける。寒天が溶けたら砂糖を入れしっかり煮溶かし、常温程度に温めた牛乳をゆっくり混ぜ入れる。
- 水でぬらした容器に①を流し入れて冷ます。
- シロップを作る（耐熱容器に水・砂糖を入れレンジで加熱（600w40秒）し砂糖を解かす。解けた砂糖カットした果物になじませる）。固まった牛乳寒天にシロップをのせ、冷蔵庫で2時間程度冷やしてでき上がり。

「牛乳寒天」は低カロリー、低糖質なうえ、食物繊維が含まれているため腸内環境の改善にも役立ちます。

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 神奈川県藤沢市鵠沼橋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
 休日 日曜日・祝祭日