

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。

今後も「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。よろしくお願ひ申し上げます。

## ABC検診をうけませんか

胃の粘膜が萎縮していたり、ヘリコバクターピロリ菌（以下ピロリ菌）に感染していると、胃の病気にかかやすいとされており、胃がんの多くは萎縮した胃粘膜から発生することが知られています。「ABC検診」は胃の状態を、数mlの採血のみで行うことができ、食事の制限などもない為、比較的軽い負担で実施することが可能な検査です。胃がん発症のリスクを高めるピロリ菌の感染有無を調べる「ピロリ菌抗体検査（HP抗体検査）」と、胃粘膜から分泌されるペプシノーゲンという物質を調べる「ペプシノーゲン法（PG法）」を組み合わせ、胃の炎症や萎縮の度合いを診断します。この診断により胃部内視鏡検査を受診すべきかのスクリーニング検査としても活用できます。



### メリット

- 採血のみで検査可能なので、体の負担と心的ストレスが少ない
- 年代に関係なく受診できる（受診の推奨は40歳以上）
- ピロリ菌に感染していた場合、除菌することで胃がんの発生を抑制することができる。

\*当院では¥6,050（税込）にて検査を承っております。

### 検査結果について

検査結果は右表のようにA～D群に分類され、今後の管理、対処法が決まります。ピロリ菌の有無を調べ、ピロリ菌が疑われた際は、菌の除去をすることにより、慢性胃炎や胃潰瘍、胃がんの発生リスクを下げることに繋がります。

ABC検診による分類

ピロリ菌感染 あり		ピロリ菌感染 なし	
A群	B群	C群	D群

## フジフィルム製「ARIETTA750」を導入しました

～超音波診断の未来を奏でる画質と機能の理想形～

「画質の正確性」「診断の再現性」「検査の効率性」を追求し、

DeepInsight技術（AI技術を活用したノイズ除去技術）を搭載した最新式の超音波診断装置です。

さらには肝臓の硬さ（肝硬度）や脂肪化を非侵襲的に計測することも可能で、肝硬変症や脂肪肝などの診断の補助に有用な検査機器です。

体内をより精緻に表現する先進の画質、超音波検査の精度と効率を支えるユーザビリティ、革新的なアプリケーションなどが搭載されています。

当院では人間ドックに基本項目として含まれている腹部超音波検査、オプション検査としてご用意している乳房超音波検査に使用しております。



### オプション検査料金

腹部エコー検査	¥5,500（税込）
乳房超音波検査	¥3,300（税込）

## 腹部超音波検査 精度管理調査 全国で2位になりました！

令和5年度 全国労働衛生団体連合会／日本人間ドック・予防医療学会  
『腹部超音波検査精度管理調査』におきまして、今年度もA評価をいただき、全国268施設中第2位という結果となりました。今後も検査従事者一同、更なる精度向上に向けて努力してまいります。



## 食物繊維とは

## 健康づくり支援室だより

食物繊維は主に炭水化物に分類されます。炭水化物

糖類：人の消化酵素で消化できる物質

食物繊維：人の消化酵素で消化できない・しにくい物質



### 食物繊維の種類と役割

大まかに2つに分類され、「不溶性食物繊維」と「水溶性食物繊維」とに分けられます。

①不溶性食物繊維…水に溶けない食物繊維は、水分を吸収し便のかさを増やしたり、腸に刺激を与えます。また、腸内に溜まった不要な老廃物を絡めとり捨ててくれる役割があります。

②水溶性食物繊維…水に溶ける食物繊維は、いわゆる生活習慣病予防に役立ちます。

血圧：野菜に多く含まれるカリウムは身体の中の余分なナトリウム(塩分)の排出を促します

脂質：ドロドロと移動する食物繊維は余分なコレステロールを絡めとり便として排出されます

血糖：野菜を先に摂取することで小腸内をドロドロゆっくり進み、血糖の上昇を緩やかにします

その他：腸内細菌叢のエサとなり善玉菌を増やし腸内環境を整える役割があります

腸内が整うことで肥満予防や免疫力アップにもつながります(不溶性も若干あり)



### 野菜・食物繊維の摂取目安と実際

「健康日本21」で国が掲げている摂取目標値は1日350g以上、1日5皿以上が目安です。食物繊維にすると、男性21g以上女性18g以上が1日あたりの目標摂取量となっており、1日24g以上の食物繊維を摂取することで脳卒中や心筋梗塞・2型糖尿病・がんなどの発生リスクが低下するという研究報告があります。食物繊維が足りているかのサインは「1日に1回、定期的に排便がある」ことが目安となります。しかし、国の調査によると野菜類平均摂取量は男性で約290g、女性で約270gとなっており、食物繊維平均摂取量は男性17.5~19.4g、女性14.6~16.8gと小鉢1~2皿分足りていないのが現状です。

**手軽に摂ろう、身近な食物繊維!**…不溶性も水溶性もどちらも含んでいますが、野菜類には不溶性の割合が多い傾向です。

野菜類：大根、ごぼう、にんじん等 キノコ類：きくらげ、しいたけ、なめこ等

果物類：干し柿、アボカド、レモン等 豆類：インゲン豆、大豆、エンドウ豆等

海藻類：ひじき、焼きのり、わかめ等 穀物類：ライ麦、オートミール、玄米等



### まとめ

野菜は低脂肪・低カロリーで食事に満足感与えてくれます。手軽に食物繊維の摂取量を増やすには、野菜を加熱してかさを減らしたり、間食として果物を摂る、なるべく精製されていない穀物(玄米や全粒粉等)を摂るなど、上手に摂取していきましょう!

## 活動報告

### ◆医療安全・個人情報保護の院内講習会を実施しました。

全職員に向けて毎年実施をしている医療安全講習及び個人情報教育を行ないました。医療安全教育ではAEDを使用した一次救命の方法、感染症予防について学びました。併せて個人情報の取扱いについても、教育を実施し、今一度職員各々の認識を深めております。今後とも安全な医療を提供できるよう職員全員で尽力してまいります。



### ◆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。



## 管理栄養士が勧めるレシピ

### きのこのマリネ ~美味しく食物繊維、常備菜にも~

#### ●材料(作りやすい分量)

しめじ 2パック  
生しいたけ 1パック  
マッシュルーム 1パック  
(舞茸やえのきでもOK)  
玉ねぎ 1/2個  
にんにく(刻み) 小さじ1  
オリーブ油 大さじ4  
酒 60cc  
固形ブイヨン 2個  
しょうゆ 小さじ1  
レモン汁 大さじ1  
塩・こしょう 少々  
あればトマト 1個

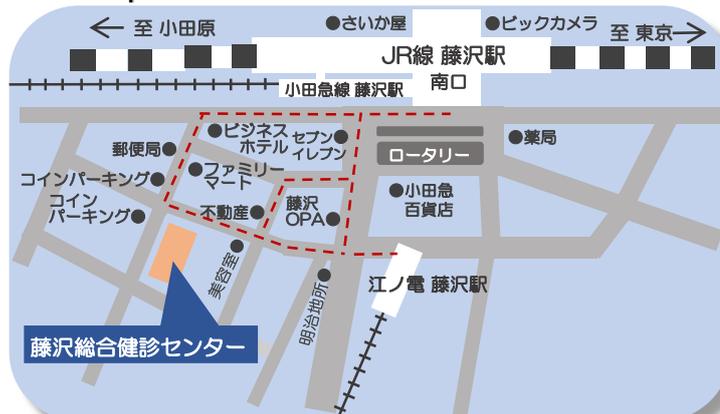
#### ●作り方

- ①しめじはほぐし、生しいたけは石づきをとり、たて4つ割り、マッシュルームはたて4つ切りにする
- ②にんにくとみじん切りにした玉ねぎをオリーブ油で炒め、①のきのこを入れ、さっと炒める
- ③②に酒をそそぎ、強火で沸騰させ、固形ブイヨンを入れてとかし、しょうゆ、レモン汁、塩こしょうで調味し、冷やす
- ④あればトマトを湯むきして、刻んで飾る



不溶性食物繊維が豊富で腸活にGOOD!

## 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 神奈川県藤沢市鵜沼橋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