

～ 藤沢総合健診センターからのごあいさつ ～

当健診センターは昭和34年に設立し、今年で60周年を迎えます。これまで、予防医療にいち早く取り組み、地域の皆様の健康増進に大きく寄与して参りました。長く培われた経験や地域でのご信頼に慢心することなく、より一層信頼して頂ける健診機関を目指し、職員一同精進してまいり所存です。引続き皆様からのご指導ご鞭撻を賜り、厚いご支援を頂戴できますよう何卒よろしくお願い申し上げます。

風しんについて知っていますか？

「風しん」は子どものかかる病気と思いませんか？

実際はおとなも子どももかかる病気です。

2019年1月30日現在（2019年第1～4週集計）、報告患者280名のうち92%（257人）が成人で、男性が女性の2.7倍多い（男性205人、女性75人）という報告がされています。



◆ 感染経路

風しんは「風しんウイルス」によっておこる急性の発疹性感染症です。

風しんウイルスは、せきやくしゃみなどで飛び散る飛沫で感染します。風しんの感染力は強く、インフルエンザの2～3倍とされています。

※患者1人が感染させる平均人数は、インフルエンザが1～3人に対して、風しんは5～7人です。

◆ 症状

感染から2～3週間（平均16～18日）の潜伏期間を経て、「発熱・発疹・リンパ腺の腫れ」があらわれます。感染しても症状が見られない状態が15～30%程度みられます。ウイルスの排泄期間は、発疹の出る前後1週間とされ、熱が下がると排泄されるウイルス量は激減し急速に感染力は低下します。大人の場合、高熱や発疹が長期化することがあり関節炎（関節の炎症）を伴うこともあります。

◆ 治療

発熱・関節炎などに対しては解熱鎮痛剤が用いられますが特異的な治療法はなく、症状を和らげる対症療法のみとなります。

◆ 予防

風しんには特効薬がありません。そのため、1歳以上で2回の予防接種を受けておくことが必要です。特に女性は妊娠中にワクチンを接種することができないため必要な免疫を妊娠前に獲得しておくことが重要です。

◆ 問題点と今後

風しんに伴う最大の問題は、妊娠初期(20週ごろまで)の妊婦が感染すると風しんウイルス感染が胎児におよび、先天異常を含む様々な症状を呈する「先天性風しん症候群」が出現する可能性があることです。先の報告患者で述べましたが、患者の中心は30代後半～50代前半の男性で、風しんの定期接種を受ける機会がなかった世代です。その世代に対し厚生労働省は2018年12月に、感染拡大防止策として3年間かけて風しんの抗体検査後、定期接種を行うことを発表しました。

「風しん」はワクチンで予防可能な感染症です。「先天性風しん症候群」を予防するためにも、女性だけではなく社会全体で風しんの予防対策に取り組む必要があります。

※風しんの抗体検査や予防接種費用助成制度についてはお住まいの市区町村窓口にご相談ください。

日本総合健診医学会第47回学術大会に参加しました



2019年2月1日 新横浜プリンスホテルにて開催された、日本総合健診医学会第47回学術大会に職員3名が参加しました。

当センターは、一般口演の婦人科領域にて『当センターにおける自治体子宮頸がん検診無料クーポン利用状況について』を発表しました。

発表内容は、自治体から2009年より配布開始された子宮頸がん検診の無料クーポン券の配布対象年齢が、2014年に変更されたことによる利用状況の変化について実態調査をし、その結果に基づき当センター婦人科としての今後の課題をまとめたものです。



「きっかけの提供」として各自治体が受診率向上の為、クーポンの配布など様々な対応を行っていますが、日本は他の国に比べ頸がん検診の受診率が低くなっています。

当センターにおいても、学会発表に留まらず、少しでも多くの方に受診の機会を提供できるよう、勧奨資材や方法を見直しながら、引き続き検診の大切さを地域の皆様や受診者の方々に伝え続けていく所存です。

2018年度 活動報告

◆ピンクリボン自動販売機を設置しました



当院では「乳がんの早期発見・早期診断・早期治療」の大切さを伝えるピンクリボンの活動に賛同し、自動販売機2台を設置しました。乳がん啓発のメッセージを日常目に触れる形で発信すると共に、売上の一部を乳がん制圧の為に設けられた基金へ寄付し役立っています。



◆腹部超音波検査の外部精度管理に参加しています

全国労働衛生団体連合会・日本人間ドック学会が共同実施している、外部精度管理に参加しています。検査技術、読影技術及び精度、管理の実施状況の評価を行います。また、外部からの指導を受けることにより信頼性の高い優良な健診施設を目指しています。



管理栄養士が勧めるレシピ



～春菊のおろし和え～

ビタミンCで
風邪予防!

● 材料 ● (2人分)

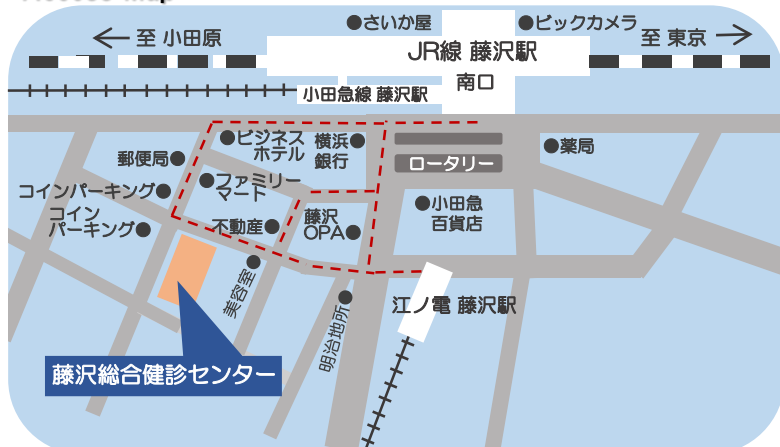
- ・春菊 1束(約200g)
- ☆だししょうゆ 大2
- ☆砂糖 小1
- ・大根 5センチくらい(約120g)
- ☆酢 大1
- ☆ごま油 小1.5 ☆ごま 少々

● 作り方 ●

- ① 春菊はさつと茹で、水を良く切り5cm幅に切っておく
- ② 大根はすりおろし、☆の調味料と混ぜておく
- ③ ①と②をあえて、適量のごまをふりかける

春菊にはβカロテンやビタミンC、カルシウム、鉄などが豊富に含まれています。また、大根おろしにもビタミンCが含まれているので、風邪の予防に有効です。大根おろしに含まれる消化酵素は、時間と共に減ってしまうため、なるべく食べる直前にすりおろしましょう。

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