

聖隷予防検診センター

「膀胱エコー検査」を開始しました

聖隷予防検診センター 医務課 副所長 野畑 俊介

聖隷予防検診センターでは、2020年4月から人間ドックの新たなオプション検査として「膀胱エコー検査」を開始しました。この検査では、膀胱に十分な尿が溜まった状態で丁寧に膀胱を超音波で観察することにより、膀胱がんの有無について調べます。これにより、症状がない早期の段階で診断することも可能です。超音波検査になりますので、被曝の心配もなく痛みもほとんどありません。一般的に、膀胱がんは喫煙が主な原因として知られており、60歳以上の男性に罹患者が多いことが特徴として挙げられます。あなたの健康管理のため、定期的な検査をおすすめします。

ご予約・お問合せ先

☎ 0120-938-375

・受付時間…月～金曜日9:00～16:30 / 土曜9:00～12:00



日本医療秘書学会 第17回学術大会で日野原重明賞を受賞

「禁煙支援における医療秘書の役割」 ～外来チームの一員として取り組む重症化予防～

聖隷健康診断センター 健診看護課 健診外来係 石島 愛実・中村 友紀・小沢 小百合・安井 有香・山口 園美・鳥羽山 睦子(役職・職種略)



2月16日(日)に開催された「日本医療秘書学会 第17回学術大会」にて、聖隷健康診断センターの精密外来で医療秘書が医師や保健師などと協力して取り組んだ禁煙支援の成果を発表し、日野原重明賞を受賞しました。

当センターでは2019年5月より、診療介助を行っている医療秘書が、利用者の喫煙状況を把握し、医師と協力して喫煙者全員に禁煙支援の声掛けを実施しています。保健師などによる禁煙指導、禁煙外来の予約につなげるためです。この取り組みにより、禁煙指導の実施数、禁煙外来の予約ともに前年より大幅に増加しました。

今後も、精密外来を利用されるすべての喫煙者の重症化予防のため、禁煙支援を続けてまいります。

健康レシピ

1日の始まりは朝食にあり!

聖隷健康サポートセンター Shizuoka 健診看護課 管理栄養士 藤野 桃香

新年度が始まり、新しい環境で頑張っている方も多いのではないのでしょうか。元気で過ごすためには、しっかりと食事をとることが大切です。その中でも重要な、朝食の役割をご紹介します。

朝食は1日の活力!

私たちの脳は、寝ている時でもエネルギーを使っているため、朝はエネルギーが欠乏した状態になっています。朝食をとることで、脳にしっかりエネルギーが補給され、頭がよく働くようになります。

朝食をとって代謝促進

朝起きた時の身体は、低体温状態になっています。食事をとると消化管が働き、熱が発生することで体温が上昇していきます。体温を上げることは、基礎代謝の促進に繋がっています。

朝食で太りにくい身体づくりを

ホルモンや体温などを調整し、体内時計のリセットするためには、朝日と朝食が欠かせません。体内時計のリズムが整うことで、太りにくくなります。



たんぱく質と野菜が手軽にとれる!

春の巣ごもり風スープ

材料(2人分)

- 菜花 …………… 40g
- 春キャベツ …… 30g
- しめじ …………… 40g
- 卵 …………… 2個
- コンソメ …… 小さじ2
- 水 …………… 400cc
- 塩 …………… 少々
- 胡椒 …………… 少々

作り方

- ① 400ccの水を入れた鍋に、食べやすい大きさに切ったしめじ、春キャベツ、菜花を入れて火にかける。
- ② 沸騰してきたらコンソメを入れ、野菜に火が通るまで煮込む。
- ③ 卵を入れて2～3分したら、塩で味を整えて器に盛る。お好みで胡椒をかけたらできあがり。

POINT

お好きな野菜やきのこに変えてアレンジ可能! 朝食は主食(ご飯やパン)のみになりがちですが、たんぱく質を多く含む主菜(肉・魚・卵・大豆製品)を取り入れることで、更に代謝UPに繋がります。

