

保健事業部通信 ①

胃部レントゲン装置と胸部レントゲン装置を 搭載した検診車を導入しました。

地域・企業健診センター 運営管理課 課長 鈴木 敬寿

地域・企業健診センターでは平成28年6月に胃部レントゲン装置と胸部レントゲン装置を搭載した検診車を導入し、『胃胸部検診25号車』として配備しました。

これは、職域(企業の健診)および地域(住民健診)からの健診需要の増加に対応するための導入です。

『胃胸部検診25号車』は、最新の排気ガス削減装置を採用し、またクーラーエンジンを排除して家庭用エアコンを搭載するなど環境面にも配慮しています。

車両側面後方には聖隷マークが大きく入りました。

地域・企業健診センターは、今後も静岡県西部を中心に生活習慣病健診や各種がん検診に出動し、疾病の早期発見・早期治療に貢献できる「健診機関」として、さらなるサービスと利便性の向上に努めてまいります。



保健事業部通信 ②



禁煙成功・禁煙サポートエピソード を募集しました

保健看護管理室 産業保健企画推進課
係長 橋口 しのぶ

5月31日の世界禁煙デーにあわせて、健康WEBサービス「QUPiO for 聖隷」において禁煙成功エピソード・禁煙サポートエピソードを募集し、29名の投稿を頂きました。自分の強い意志で禁煙した方、娘・息子・孫のために禁煙した方、健診の結果で危機を感じて禁煙した方、禁煙補助薬を使用した方と、様々な方がいらっしゃいました。家族や職場の周りからのサポートでは、禁煙を頑張っている方を褒めるという作戦が功を奏した経験が多いようです。

皆様の「グッド」投票数で最優秀賞と優秀賞が決定しましたのでご紹介します。



23 最優秀賞 まさおさん

今から12年前のドック受診時に、娘から強制的に胸部ヘリカルCTの予約を入れられました。その結果「肺気腫」と診断され、今まで目を背けていた自身の肺の現状を知りビビりました。

それまで何度も家族から注意され煙たがられてもやめなかったタバコですが、自分のために根性でやめました。つまり必要なのは自己愛です。完全に娘の作戦勝ちです。

22 優秀賞 りこさん

私は幼いころ喘息でした。が、父は煙草を吸っていました。外に出て、換気扇の下で吸っても、本人が戻ってくれば煙たいのです。父が煙草をやめることは絶対になんて思っていたが、CT検査をきっかけにあっさりやめました。

それから両親ともにオプション検査を付けることに抵抗が無くなったようです。私も一緒に選んで、動脈硬化検査など追加しています。

皆さんの投稿作品を元に、「禁煙成功&サポートエピソード集」を作成しています。「QUPiO for 聖隷」または、保健事業部ホームページへ掲載予定です。お楽しみに♪

健康レシピ

動いて回復! アクティブレスト

～疲れているときこそ“休まない”ことが肝心～

聖隷健康診断センター 健康支援課 健康運動指導士 鈴木 崇代

アクティブレスト＝積極的休養

疲れたら休む。これは当然のこと。でも、寝ただけで休んだつもりになっていませんか？

実は、身体機能の低下した疲労状態から回復するまでの【リカバリー期】をどのように過ごすかが重要です。適度に体を動かすと酸素を含んだ血液が筋繊維に流れ、細胞への供給が促されます。結果、乳酸の分泌やカルシウムの再吸収により筋肉が収縮しやすくなり、疲れが取れやすくなります。

疲労の種類	疲労には身体を酷使したときに起こる「身体的疲労」と、頭をフル稼働させた場合に起こる「脳疲労」がある
アクティブレストの定義	同じリズムやペースで繰り返せる運動を、「楽～ややキツイ」と感じる程度の運動強度で行うこと
種類	同じリズムとペース＝有酸素運動(ウォーキング)
実施タイミング	疲労後24時間～48時間が理想
プラスα	「身体的疲労」：有酸素運動＋静的ストレッチ 「脳疲労」：有酸素運動＋筋弛緩法

今回は「脳疲労」筋弛緩法をご紹介します

ウォーキング+α 脳疲労編「筋弛緩法」

参考資料: tarzan660

