

2017年 年頭のごあいさつ



保健事業部 事業部長
福田 崇典

明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、清々しい新年をお迎えのことと存じます。

さて、昨年は、MCI※のリスクを調べる検査とMCIの予防を目的とした運動・栄養・保健指導をセットにしたMCIドックを開始いたしました。本年は、先駆的な検診項目の導入と、検査結果・問診結果・既往歴を経年的に診て利用者様と一緒に検診項目を選ぶ「オーダーメイド健診」の着手を考えております。また、利用者様がご自身に合った健診コース、オプション検査が選択できるよう、分かりやすい情報の提供をおこなっていきたく考えております。

「働く人が健康で安心して働ける職場づくり」は、すなわち「産業保健」と言い換えることができると思います。この「産業保健」は企業の発展の基盤となります。保健事業部では、職場のメンタルヘルス対策を支援する体制を整え、いくつかの事業所で具体的な産業保健活動を推進しています。本年も引き続き、働く人、地域の皆様の健康管理(がん・生活習慣病・心の病気等)を総合的に支援いたします。

今後も疾病の早期発見・早期治療に向け、たゆまぬ努力と研鑽を続けて参ります。これまで同様のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

※MCI…軽度認知障害



聖隷健康診断センター
所長 武藤 繁貴

明けましておめでとうございます。昨年も多くの皆様にご利用いただきありがとうございました。

昨年は、軽度認知症の早期発見や予防を目的としたMCIドックを始めました。全国的にもめずらしい健診で、マスコミ等でも取り上げられ注目を浴びています。一方、昨今の健診で大きな課題となっているのが、致死率が極めて高い膵がんに対する健診です。これまでのところ確立された健診項目はありませんが、様々な知見を集め、有用性の高い膵がん健診を模索しています。

平成20年度からはじまった特定健診・特定保健指導では、その有効性が国から報告されました。これからの課題は、未だ目標に達していない受診率を伸ばすことで、国もこの点に力を入れています。特に、特定保健指導の受診率は20%未満と低いため、皆様のご協力をいただきながら、保健指導を充実させたいと考えています。



聖隷予防検診センター
所長 森 厚嘉

明けましておめでとうございます。

お陰様で昨年は、多くの皆様にご利用いただき、私どもにとりましても大変充実した一年でした。昨年より開始した「スピードドック」(正午過ぎには健診を終えて帰宅できる)も、多くの方々にご支持をいただき当センターの特色として定着しつつあります。

また、二階、三階の各フロア照明や椅子等の備品も更新し、快適な環境づくりを進めた年でもありました。今年は、人間ドックでの一番の楽しみである昼食を、より良い雰囲気の中で召し上がっていただくために、五階食堂の全面的な改装を予定しています。今年も、ご利用者様に安心して健診をお受けいただけるよう、職員一丸となって取り組む所存です。

どうぞ宜しくお願い申し上げます。



聖隷健康サポートセンター
Shizuoka
所長 鈴木 美香

明けましておめでとうございます。

昨年も多くの皆様にご利用いただき感謝申し上げます。また、地域のイベントにも多々参加することができ、皆様との交流を図る機会に恵まれましたこと感謝申し上げます。昨年は、利用者様のニーズに合わせて、新しい人間ドックメニューとして「宿泊ドック」、新しいオプション検査として「アルコール分解酵素遺伝子検査」を始めました。

本年も利用者様のニーズに合わせて、様々なオプション検査が選択できるよう配慮いたします。巡回健診では、施設へのアクセスが難しい地域にも積極的に出向き、健診受診率のアップに貢献できるよう努めてまいります。

今後も皆さまに信頼される総合保健施設、健康に関する情報発信を積極的に行うことができる施設を目指し、努めてまいります。本年も宜しくお願い申し上げます。



地域・企業健診センター
所長 鳥羽山 滋生

明けましておめでとうございます。

昨年は、個人の健診結果を提供するだけでなく産業保健活動に力を入れる方針の下、事業所毎の健診結果の分析を進めていく最初の年となりました。有用であることが明らかになったため、今年は、更に分析する事業所を増やし、利用者様に有益となる情報と対策を提供していく予定です。また、健康経営が重視される昨今、昨年は、ストレスチェックが義務化され、11月までに実施をされました。今後は、更にストレスチェック後の対応が円滑に流れるように対策を提案していく所存です。

昨年4月より、当センターに常勤医師2名を迎え、より体制が強化され、より質の高い出張健診を行うことができるようになりました。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

健康レシピ

寒い冬も 内側から燃える健康美へ ～冷え知らずの身体で代謝UP!～

聖隷予防検診センター 健診看護課 管理栄養士 田所 久美

身体が冷えると代謝が下がり、脂肪を溜め込んで太りやすい体質となります。今回は、代謝を上げ、寒い冬をぽかぽかと快適に過ごしながら、健康や美容につながるヒントをご紹介します。

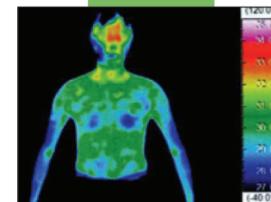
Point 1

欠食は冷えと肥満のリスクに

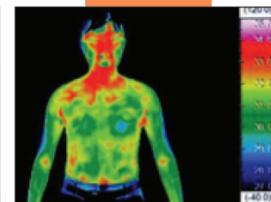
食事の後は、体内に吸収された栄養素が分解され、その一部が体熱となって消費され、体温が上がります。※1

※3回きちんと食事をとりましょう。

朝食摂食前



朝食摂食後



※1…朝食摂食前後の体温変化
香川靖雄:第49回アジア太平洋公衆衛生学術連合会議より

Point 2

冷え性の原因は、血流の悪化

冷えが続くと代謝が下がるだけではなく、肩こり・腰痛・生理不順・便秘など様々な症状を引き起こします。血流を良くする栄養素を取り入れましょう。

血流を良くする栄養素

栄養素	ビタミンE	βカロテン	ビタミンC	カプサイシン	ジンゲロン
主な食品	鮭、大豆製品、ナッツ類	人参、ほうれん草	大根、いちご	唐辛子、山椒、胡椒	生姜

Point 3

作られる季節・地域が身体への影響を変える

※身体を冷やす食品に偏らないよう気をつけましょう。

寒い季節
(地域)の食品
身体を温める



根菜類、きのこ、キャベツ、かぼちゃ、りんご、紅茶、味噌 など

暑い季節
(地域)の食品
身体を冷やす



トマト、きゅうり、なす、バナナ、コーヒー、白砂糖 など

Recipe・鮭の粕汁



材料(4人分)

- 鮭(切り身) ……2切
- 人参 ……1/3本
- 大根 ……5cm
- 玉ねぎ ……1/2個
- しめじ ……1/2袋
- 菜味ねぎ ……3本
- だし汁 ……600cc
- 生姜(おろし) ……小さじ1/2
- 味噌 ……大さじ1・1/2
- 酒粕 ……大さじ1

作り方

- 1 人参と大根はいちよう切りに、玉ねぎは薄切りに、菜味ねぎは小口切りにする。しめじはしづきを切ってほぐす。鮭は2切をそれぞれ半分切る。
- 2 鍋に、だし汁、生姜、人参、大根を入れて加熱し、沸騰したら鮭、玉ねぎ、しめじを入れる。
- 3 火が通ったら、味噌を溶かして1度火を止める。
- 4 細かくちぎった酒粕を入れて、10分置く。
- 5 再び火にかけ酒粕を溶かし、器によそって、菜味ねぎを盛る。