

保健事業部通信 ①

人間ドックを受診される方へ

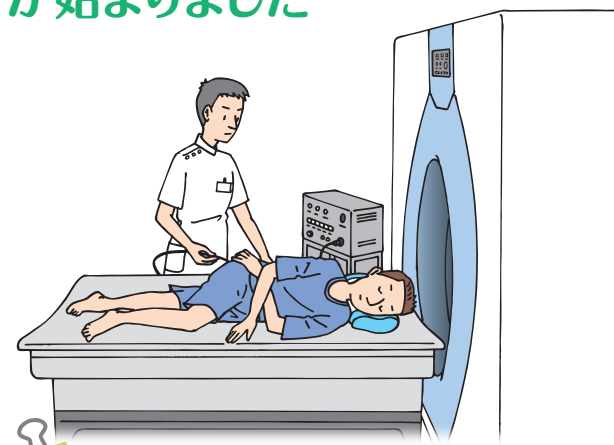
聖隷健康サポートセンター Shizuokaにて
2018年2月 大腸CT検査 が始まりました

聖隷健康サポートセンター Shizuoka 放射線課 高山 雄一

大腸がんは、がんによる死亡原因の第2位(2016年)で、部位別でのがん全体に占める割合が1960年以降徐々に増加しています。しかし、大腸がんは早期発見・早期治療を行うことでほとんどの方が治る病気です。

聖隷健康サポートセンターShizuokaでは、便潜血陽性の方などに対する精密検査や、1日人間ドックをご利用される方の大腸がん検診として、食事制限や下剤の苦痛が少ない大腸CT検査をお受けいただくことができます(後日の検査になります)。

また、プレミアムドックをご利用される方には、大腸内視鏡検査、または大腸CT検査のいずれかをお選びいただけるようになりました。



検査料金 25,000円(税抜)

※検査食代として、別途2,000円(税抜)が必要です。

検査方法

大腸に炭酸ガスを注入して拡張させCTで撮影を行い、解析した三次元画像をもとに大腸がんやポリープなどがないかを調べます。

こんな方におすすめ

- 血縁者に大腸がんになった人がいる
- 飲酒や喫煙の習慣がある
- 肉や肉加工品中心の食事をしている
- 肥満(BMI30以上)

保健事業部通信 ②

第19回 保健事業報告懇談会を開催いたしました

事業管理部 営業契約室 営業契約課 宮崎 真実

3月1日(木) ホテルコンコルド浜松にて、保健事業部主催の「第19回保健事業報告懇談会」を開催いたしました。テーマを「21世紀の健康像を求めて」と題し、日頃ご利用いただいている医療保険者、事業所、自治会のご担当者様等262名様にご参加いただきました。

懇談会では1年間の事業実績を報告し、特別講演と



して聖隷健康診断センター 佐藤医師より「生活習慣病に対する考え方およびその対策—高血圧、糖尿病、脂質異常症を中心に—、あいち健康の森健康科学総合センター センター長 津下一代先生より「第3期特定健診・特定保険指導に向けて」という題目で講演いただきました。また、はじめての試みとして「コラボヘルス—医療保険者・事業所が取組んだ、巡回健診と特定保健指導の同時実施—」と題し、シンポジウム形式で医療保険者・事業所・保健事業部の立場から巡回健診における特定保健指導の当日初回面談の実施について討論いたしました。

今後も出席いただいた皆さまをはじめ、保健事業部を利用いただく皆さまにご満足いただける健康診断・人間ドック等を提供できるよう努めてまいります。ご支援・ご指導を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

健康レシピ

子供の運動能力を
育てよう!

聖隷予防検診センター 健診看護課
健康運動指導士 鈴木 希功子



「うちの子〇才になるんだけど、何か運動させたほうがいいのかな」「どんな運動をさせたらいいのかな」とお考えの方へ!
今回は子供の年齢に応じた運動機能の発達をご紹介します。

年齢別にみる運動機能の発達

運動機能の発達は運動—感覚系の発達と密接に関係しています。脳細胞の成熟過程は三段階に分けられます。



Ⅰ 第一段階 Ⅱ

出生から3歳頃まで

脳の神経回路の配線が急ピッチに進む時期です。与えられた環境を受けとめて神経回路ができあがります。

Ⅱ 第二段階 Ⅲ

4,5歳から7歳ころまで

この段階の脳重量は成人の90~95%に達します。自主的行動や創造を司る脳のソフトウェアが発達します。

Ⅲ 第三段階 Ⅳ

10歳前後

神経細胞の配線がほぼ完成し、20歳前後でできあがるといわれています。

子供の遊びに
無駄なものは無し!

発育のパターンは4種類
「リンパ系型・神経型・一般型・生殖型」

この中で神経型が最も運動能力に関係しています。神経型は、頭の大きさ・脳・脊髄・眼球などが含まれます。これらは乳幼児期に著しく発育し、小学校後期にほぼ成人の水準にまで達します。

神経系の成熟が急速に進む小学生期までには、神経回路を増やすべく多種多様な身体運動を経験することによって動きづくりがなされ、運動スキル向上の基礎が築かれていきます。

特に「身体のバランス」「協応性※」「タイミング」「力の発揮」「リラクゼーション」「リズム感」などが必要とされる動作を身につけることはこの時期に大切です!

※協応性…目と手など複数の器官を同時に使うこと。

〈例〉キャッチボール、もぐらたたきゲームなど

参考文献: 健康運動指導士養成講習会テキスト

子供時代に「身体運動は楽しい!」と感じることは、将来の運動習慣にもつながります。
子供も大人もたくさん遊びましょう!

