

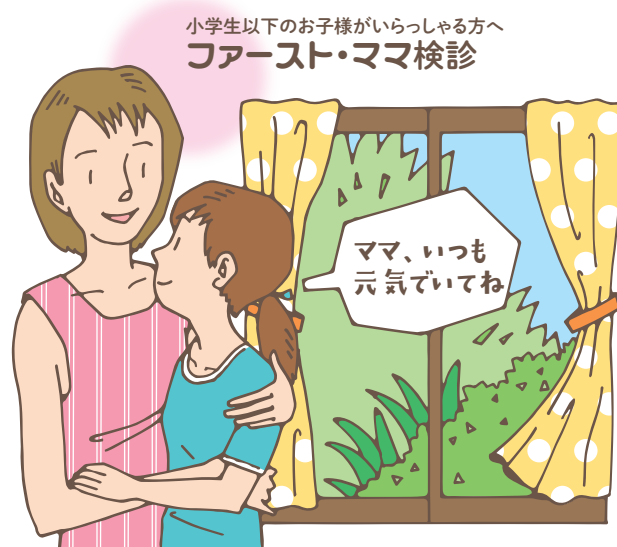
保健事業部通信 ①

聖隷予防検診センター 子育て世代の女性向け短時間婦人科検診 『ファースト・ママ検診』本格始動

聖隷予防検診センター 放射線課 課長補佐 齋藤 忍

「子宮頸がん」は30歳代後半、「乳がん」は40歳代後半が好発年齢です。30、40歳代の女性は子育てや仕事で忙しく、「必要性は感じてはいるけれど…」と自分の健康管理を後回しにしている方が多いのではないのでしょうか。

聖隷予防検診センターでは、忙しい女性のために、短時間で婦人科検診を受診できる『ファースト・ママ検診』を2017年度に開始いたしました。好評につき、2018年度10月より、本格始動いたします。この機会を、ぜひご活用ください。



小学生以下のお子様がいいらっしゃる方へ
ファースト・ママ検診

受付時間及び終了予定時間

*13:00受付

・子宮がん検診のみ受診の場合
14:00までに終了予定

・子宮がん・乳がん検診両方受診の場合
14:45までに終了予定

所要時間は通常の半分以上! お子様の帰宅前に終了できるように設定しました。

対象検査

*子宮がん検診

子宮頸がん検査・経膈エコー検査

*乳がん検診

乳房エックス線検査(マンモグラフィ)・
乳房トモシンセシス(3Dマンモグラフィ)・乳房超音波検査
※看護師による面談を全員実施

お問合せ

☎0120-938-375

受付時間: 平日 9:00~16:30
土曜 9:00~12:00

各種補助金もご利用頂けます。
予約時にご確認ください。

保健事業部通信 ②

聖隷健康診断センター 午後ドック好評実施中!

聖隷健康診断センター 顧客サービス課 課長補佐 藤原 邦晃

聖隷健康診断センターでは、2018年度も6月より午後ドックを開始いたしました。午後ドックとは、毎週水曜日の午後に実施している人間ドックで、結果説明や保健指導まで全ての行程を3~4時間で行います。「朝早い受付は難しい」、「人間ドックに一日は費やせない」と言った利用者様の声にお応えして、2017年度にスタートいたしました。

通常では予約の取りにくい、上部消化管内視鏡検査(胃カメラ)がオプション検査としてついているのもメリットの1つです。まずは、お気軽にお問合せください。



詳細

- ▶ 毎週水曜日12:30受付(完全予約制・一部休診あり)
- ▶ 昼食の提供はありません。
- ▶ 契約によっては、ご予約いただけない場合があります。
- ▶ 飲食制限、検査項目、料金等は契約内容によって異なります。
- ▶ 上部消化管エックス線検査は、実施しておりません。
- ▶ 上部消化管内視鏡検査(胃カメラ)、婦人科検診以外のオプション検査は追加できません。

お問合せ ☎0120-938-375

受付時間: 平日 9:00~16:30、土曜 9:00~12:00

健康レシピ

夏場の上手な 水分補給

聖隷予防検診センター
健診看護課
管理栄養士 遠藤 怜子



暑くなると気になる熱中症。意識して水分補給をされている方も多いと思います。正しい水分補給はできていますか?

体に必要な 水分量は?

成人はからだの60%が水分です。体重70kgの人だと、42Lも水分を蓄えていることになります。この水分量を保つためには、成人男性は1日に約4L、女性は約3Lの水分補給が必要となります。一般的に、**3食きちんと摂れていれば、食事から1~1.5Lの水分を摂る事ができますので、1.5~2Lを飲み物で補給すると良いでしょう。**

水分補給は こまめに

のどが渇いてから、まとめてたくさんの水分を摂取するのは効果的ではありません。のどが渇く前に飲むことを心がけましょう。昔は、「運動中は水を飲むな!」などといわれていましたが、運動中は特にこまめな水分補給が重要です。**運動前に1度水分補給し、その後も20~30分おきに200ml程度補給しましょう。**

夏場、屋外にいる場合は運動していなくても、運動中と同様の補給をすると良いでしょう。



水分補給の 種類は?



水分補給には、どのようなものが適しているのでしょうか。基本的には水やお茶がかまいません。お茶の利尿作用やカフェインが気になる方は、カフェインの無い麦茶や水での補給がおすすめです。ただ、味つきの水には要注意です。後味がすっきりしていて、見た目も水と変わらないのでつい利用してしまいがちですが、実は、500ml中に約25gの糖分が含まれています。これは、スティックシュガーに換算すると約8本分になります。

また、スポーツドリンクや炭酸飲料などの清涼飲料水にも同様に糖分が多く含まれています。中には、ペットボトル500ml中にスティックシュガー19本分の糖分が含まれるものもあります。

清涼飲料水の摂りすぎは、体重が増えるだけでなく、血糖値や中性脂肪値の上昇にも繋がります。摂りすぎには、十分注意しましょう。

お酒=水では ありません!

暑い季節はキンキンに冷えたビールが美味しくなりますね。喉が渇いても、ビールをおいしく飲むために水分補給は我慢して…はとても危険です!**アルコールは利尿作用があるため、飲んだ量以上に水分が排出され、脱水症状を起こしやすくなるのです。**汗で失われた水分をお酒で取り戻すことはできません。**お酒を飲む前もお酒を飲んだ後も、しっかり水分補給をするよう心掛けましょう。**