

聖隷健康サポートセンター Shizuoka

日本人の約2人に1人が罹患 アレルギー疾患の検査を開始

事業管理部 営業契約室 営業契約課 課長補佐 生田 真吾

アレルギーとは、通常は身体に害のない食べ物やホコリ・花粉などに過剰反応してしまう免疫反応の一つです。主な症状としては、かゆみやじんましん、喘息などが挙げられ、場合によっては生命を脅かす危険な状態になることもあります。厚生労働省の調査では、花粉症などを含むアレルギー疾患の患者数は、近年急速に増加しているとの報告があります。

アレルギー症状は、体質や環境などが深く関係して引き起こされていると考えられており、その原因となる「アレルゲン」を



知ることで、除去・回避方法を特定することができます。

当センターのアレルギー検査は血液で調べる簡単な検査です。人間ドックや健康診断のオプション検査、単独検査などで受診が可能です。

※出典
アレルギー疾患の現状等
平成28年2月3日厚生労働省健康局がん・
疾病対策課

詳細は
こちらから
ご覧ください



聖隷健康診断センター

親子で楽しむメディカルフェスティバル開催

聖隷健康診断センター 放射線課 係長 鈴木 恵

8月10日(土)、親子で楽しむメディカルフェスティバルを開催しました。未来を担う子どもたちに命の大切さを知ってもらい、親子でがんについて考える機会になれば、という想いから実現したイベントです。

当日は、小学校2～6年生の親子19組(子ども26名、保護者22名)に参加いただきました。所長 武藤繁貴が研究発表のレポートのまとめ方やがんに関する講演を行ったほか、診療放射

線技師や臨床検査技師などのお仕事体験ツアーを行いました。参加した子どもたちからは「将来臨床検査技師になりたい」「心臓の音がきけて楽しかった」などの声をいただきました。また、保護者からは「家族のために健康でありたい」「親子で楽しめてとても勉強になった」などの声をいただきました。

今後も若い世代の健康教育に取り組んでいきたいと思えます。



▲講演の様子



▲超音波検査体験「エコーで血管を見てみよう!」の様子

健康レシピ

栄養バランスは大丈夫?? 節約しながら健康づくり

聖隷健康診断センター 健康支援課 管理栄養士 足立 美幸

最近、消費税増税や貯蓄問題などお金の話題が多くあがっていますね。食費を節約するために食べる物や食べる回数を減らしたり、安い食材やメニューに切り替えると、栄養が不足するおそれがあります。食事は健康を作る基本です。「病気になって医療費がかさむ」ことにならないように、節約しながら健康を保つためのコツをご紹介します。

コツ1 1日3食、体に必要な物・量を食べる

食べすぎを防ぐことは、内臓脂肪蓄積による病気の予防や食費の節約につながります。作りすぎたら冷蔵・冷凍保存して、次の食事で利用しましょう。

	主食	主菜	副菜
働き	熱や力のもとになる。	体の組織を作る。	体の調子を整える。
食品	ご飯・パン・麺類	魚・肉・卵・大豆製品	野菜・海藻・きのこ
一食あたりの目安量	1品とし、重ね食べや大盛は控える。 *ご飯は1食あたり男性200g前後、女性150g前後。 体格や活動量によって目安量は異なる。	手のひらに軽く乗る程度。	生野菜は両手に山盛り1杯、加熱した野菜は片手に山盛り1杯。 *野菜は1日350g以上が目標。



コツ2 旬の食材を利用する

旬の食材は安くてお得!!さらに味が濃くてうま味があり、**栄養価が高いのがポイント**です。

コツ3 少し手間をかけて工夫する

外食や調理済み食品より、手作りの方が値段をおさえられます。具沢山の野菜スープを作り置きして、朝は「ご飯と納豆と野菜スープ」など、定番メニューを決めるのも良いですね。

コツ4 嗜好品は目安量の範囲内で楽しむ

お菓子・甘味飲料・アルコールなどの嗜好品は160kcal以内が一日の目安です。エネルギー表示を確認し、量を決めて楽しみましょう。

Let's cook! 鶏むね肉と野菜の中華風

- 材料 (2人分)
- 鶏むね肉.....160g
 - 片栗粉.....小さじ2
 - しめじ.....40g
 - 油.....小さじ2
 - 塩.....小さじ1/3
 - 人参.....40g
 - チンゲンサイ・青梗菜.....120g
 - 中華スープの素.....小さじ1

- 作り方
- 鶏むね肉は削ぎ切りにし、塩、片栗粉をまぶす。
 - 人参はいちょう切り、しめじはいづきを切り落としほぐす。青梗菜は葉と茎に分け、食べやすい大きさに切る。
 - フライパンで油を熱し、①を入れる。
 - 肉の色が変わったら裏返し、人参、しめじを入れ、中華スープの素を加えて蓋をし、中火で2分加熱。
 - ひと混ぜし、青梗菜の茎を加えて蓋をして1分加熱、青梗菜の葉を加えて蓋をしてさらに1分加熱。混ぜ合わせて出来上がり。

