戸塚共立メディカルサテライト
健診センターだより 9月

2020年**10月18日(日)は**

J.M.S【ジャパンマンモグラフィーサンデー】です。

J.M.S(ジャパン・マンモグラフィー・サンデー)とは・・・
子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に病院に行けない女性の皆様が、休日の日曜日に「乳がん検診」を受けられるよう、全国の医療機関と認定NPO法人J.POSHが協力して毎年10月第3日曜日に乳がん検診マンモグラフィー検査を受診できる環境づくりへの取り組みで、2020年は10月18日の日曜日に行われます。
日本人女性が乳がんに罹患する割合は9人に1人で、がん罹患率のトップを占めています。
今まで乳がん検査に行ったことが無い方、最近忙しくて行っていない方等、日曜日に受診出来るこの機会にぜひ「乳がん検診」を受けてみませんか？乳がんは早期発見・早期治療すれば「ほとんどが治るがん」です。

当健診センターでは、乳がん検診を含むオリジナルコースをご用意しました。

ジャパンマンモグラフィーサンデーオリジナルコース

●乳がん検診① ¥5,500- ⇒ **¥3,960-**
マンモグラフィーor乳腺エコー(どちらかお選び下さい)

●乳がん検診② ¥11,000- ⇒ **¥8,360-**
マンモグラフィー ＋ 乳腺エコー

●乳がん検診③ ¥12,650- ⇒ **¥9,900-**
触診 ＋ マンモグラフィー ＋ 乳腺エコー

●マンモサンデーオリジナルセットコース ¥14,850- ⇒ **¥11,000-**
乳がん(マンモグラフィーor乳腺エコー) ＋ 子宮がん(頚部細胞診＋子宮エコー) ＋ 骨密度

予約受付中です！
また乳がん検診だけでなく人間ドック等も受けられます。
お気軽にお問い合わせください。

当日は女性医師・女性技師が担当します!!
その他、横浜市がん検診・無料クーポンもご利用いただけます。

ご予約・お問合せ先
☎ 0120-733-153
平日 9：00～16：00
土曜日 9：00～12：00

戸塚共立メディカルサテライト

QRコードを利用されるとHPへ簡単にアクセスできます！
公式LINEアカウントでお友達登録も！お得な情報が届きます♪

☆ 目次 ☆

p1. 【ジャパンマンモグラフィーサンデーのご案内】
p2. 【新型コロナウイルス抗体検査のご案内】と【2020プレナスなでしこリーグのお知らせ】と【日曜日健診】のお知らせ、【栄養クイズ】
p3. 【胃内視鏡検査(二次検査外来より)】
p4. 【健康レシピ】と【職員コラム】と【無料健康教室のお知らせ】

新型コロナウイルス抗体検査のご案内

当健診センターでは新型コロナウイルス抗体検査を開始します。
抗体検査で分かるのは、過去に感染していたかどうか、抵抗力(免疫)があるかどうかを判定するのであり、「いま感染しているかどうか」を判断する検査ではありません。血液を採取し、採取した血液を専門の検査機関に提出します。当院では、現在もっとも精度が高いとされるロシュ社の抗体検査キットを使用しております。

健診のオプション検査として受けられます
抗体検査費用 ¥5,500(税込)
完全予約制

＜注意事項＞
① 検査日当日は、必ずマスク着用の上でご来院ください。
② 検温の結果、37．5度以上の発熱のある方は検査をお断りさせていただきます。
③ 検査結果は健診の結果と併せて、約2週間以内に郵送でお知らせいたします。
※抗体検査だけで感染の有無や今後の見通しまでは確定できませんので、感染証明等の判断を伴う診断書の発行はしておりません。
※本検査結果をもとにPCR 検査の実施や紹介はおこなっておりません。
※本検査は健保や事業所の補助対象外となり、全額窓口負担となります。

ニッパツ横浜FCシーガルズを応援しています！

2020プレナスなでしこリーグのお知らせ

2020Plenusなでしこリーグ２部 ニッパツ横浜ＦＣシーガルズ 全試合日程

節	開催日	対戦カード	K/O	会場	HOME/AWAY
8	9/6 (日)	ＦＣ十文字ＶＥＮＴＵＳ	16:00	NACK5スタジアム大宮	AWAY
9	9/13 (日)	ＡＳハリマアルビオン	15:00	神奈川県立保土ケ谷公園サッカー場	HOME
10	9/20 (日)	Ａ Ｃ長野パルセイロ・レディース	18:00	長野Uスタジアム	AWAY
11	9/27 (日)	ちふれＡＳエルフェン埼玉	14:00	日産フィールド小机	HOME
12	10/4 (日)	日体大FIELDS横浜	13:00	日産フィールド小机	AWAY
13	10/11 (日)	オルカ鴨川ＦＣ	13:00	鴨川市陸上競技場	AWAY
14	7(土) or 1	大和シルフィード	未定	未定	HOME
15	10/24 (土)	スフィーダ世田谷ＦＣ	13:00	武蔵野陸上競技場	AWAY
16	11/1 (土)	ＦＣ十文字ＶＥＮＴＵＳ□	13:00	ニッパツ三ツ沢球技場	HOME
17	11/8 (日)	バニーズ京都ＳＣ	13:00	サンガスタジアム by KYOCERA	AWAY
18	11/15 (日)	Ａ Ｃ長野パルセイロ・レディース	13:00	日産フィールド小机	HOME

新型コロナウイルス感染拡大の影響で開催が延期されておりました「2020プレナスなでしこリーグ」は、感染防止のため厳戒態勢をとりながら開催されております。

ニッパツFCシーガルズの選手も当健診センターの職員として勤務しております！

2020(令和２)年度 日曜日健診実施日

9月13日
10月 4日
10月18日
(＊女性の方のみ)
11月 8日
12月 6日

(2021年)
1月24日
2月14日
3月28日

＊平日がお忙しい方におすすめです！

☆栄養クイズ☆

次のアルコールをエネルギー量(kcal)が多い順に並べて下さい！

①缶ビール1本(350ml)
②日本酒1合(180ml)
③赤ワイン1杯(100ml)

答えは、4ページの一番下にあります。

胃内視鏡検査

当院では、胃内視鏡検査を行っています。
検査では胃の中を実際に見ることができ、必要性があった場合、保険診療に切り替えて組織検査(病理組織検査・ピロリ菌検査)なども行っています。
特に40歳以上の方には胃内視鏡検査を受けられることをお勧め致します。

選べる2つの内視鏡検査

①経鼻内視鏡検査

比較的楽にできるので鎮静剤（眠くする薬）は使用しません。検査後、早めの帰宅が可能で、お食事も検査後１時間で摂ることができます。
検査後のお車の運転も可能です。
（当施設で行います）

②経口内視鏡検査(鎮静剤使用含む)

鎮静剤（眠くなる薬）を使用するのでとても楽にできます。ただし、検査前の準備や検査後の安静のため、時間がかかります。
お車の運転に関しても、検査後1日は運転出来ません。
リラックスした状態での
検査希望の方にはお勧めの検査です。

【ピロリ菌の除菌も行っています】

ピロリ胃炎と診断された方に対して、当クリニックで除菌治療を行っています。最も新しい薬剤の組み合わせで治療を行なっていますので、安心してご利用頂けます。更に、胃カメラで行う粘膜培養検査で抗生物質に対する感受性検査を実施することで、除菌率もアップします。
また、ペニシリンアレルギーのある方、
２回目の治療(2次除菌)でもうまく除菌できなかった方に対しても、治療(3次除菌)を行っています(自由診療)。
ピロリ菌の検査や除菌治療をご希望の場合は、
お気軽にお問い合わせ下さい。

健康レシピ

お豆腐の2色団子

材料(40個～50個分)	
白玉粉	150g
絹ごし豆腐	150g
抹茶	小さじ1/2
きな粉	適宜
黒蜜	適宜

お豆腐を使うことで、柔らかさ長持ち！

作り方

① 白玉粉と豆腐をボールに入れて、手でしっとりするまでこねる。耳たぶ位の柔らかさになるよう、水(分量外)を足しても良い。

② ①を半分に分けて、片方に抹茶を加え、さらにこねる。

③ 一口大の団子状に丸める。

④ 湯をわかし、沸騰したら団子を入れて、2～3分ゆでる。浮かんできたら、穴杓子で冷水にとる。器に盛り、お好みで、きな粉や黒蜜をかけて完成！

＜十五夜について＞2020年の十五夜は10月1日です。
平安時代、貴族の間でお月見をするようになったのが始まりだそうです。
伝統的なお供えの方法は、月がよく見える場所に台を置き、御三方や大皿に15個の団子をうず高く盛ります。里芋やさつまいも、枝豆、栗などの秋に収穫を迎える野菜とすすき、秋草を供えて名月を祭ります。背の高いすすきを飾ることで、神さまが降り立つ「依代（よりしろ）」とされているそうです。

職員コラム ＠ 常見さん(受付)

コロナウイルスが世界中に流行し、日本も外出の自粛の日々が続いています。外出が出来ず、運動不足の影響でコロナ太りという言葉が流行ってしまいました。私も美味しいものを食べるのが大好きで肥満にならないよう空いた時間を使って近くの公園に走りに行っていましたがコロナの影響で行くことができなくなりました。運動不足を解消するために、以前読んだ本を参考に、ながら運動を始めました。出勤の合間や掃除の時間を使って運動を行っています。プライベートでは掃除をするとき時間を決めて(お勧めの時間は10～15分)を決めてスピードを上げて掃除をしたり会社に出勤する時間を使ってランニングをしています。また仕事中はエレベーターを使用せず階段で上り降りして運動をしたりしています。スクワットを合間にするのもお勧めです。ながら運動を始めて今の体重をキープでき、体を動かすことで次の日の朝、すっきりとした気分で起きられるようになりました。
暑い日々が続いています。運動するときは水分補給をしっかり行い、その日の体調に合わせて行ってください。

☆メタボ予防・改善教室　開催のお知らせ(定員15名)無料☆
日時：2020年9月9日（水）　１４：３０～１６：００
会場：ONE FOR ALL横浜 地域交流施設 会議室（戸塚小学校隣り、旧戸塚区役所跡地）
内容：バランス食のお話と、運動の実践など
＊どなたでもご参加頂けます。動きやすい服装でお越しください。※要予約
☎０１２０-７３３-１５３→ガイダンスで３
（戸塚共立メディカルサテライト健診センター）

10月のメタボ予防改善教室は、14日(水)14時30分～開催予定です！

栄養クイズ　答え･･･②日本酒　196kcal　①缶ビール　141kcal　③赤ワイン　73kcal　アルコール度数が高いほど高カロリーです！