



材料(2人分)	作り方
トマト 2個 塩蔵わかめ 40g 玉ねぎ 30g 酢 大さじ1 オリーブ油 大さじ1 * 酢は純米酢がお勧めです。	①わかめは軽く洗い、水にひたして戻し、水を切っておく。 ②玉ねぎはみじん切り、トマトとわかめは1cmぐらいの角切りにする。 ③ボールに玉ねぎ、酢、オリーブ油を入れて泡だて器でよく混ぜる。 ④皿にわかめ、トマトを盛りつけ、③の玉ねぎドレッシングをかけて出来上がり。食べる時によく混ぜて食べましょう。



トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があります。体が酸化すると、動脈硬化が進行して生活習慣病を発症したり、シミ、しわ、肌荒れなどの肌老化が起こりやすくなります。従ってリコピンには、肌老化を防ぎ、動脈硬化の進行を抑えて高血圧や脂質異常症といった生活習慣病を予防する効果が期待出来ます。

～健診結果のみかた～

○AST/ALT【基準値・・・30U/L以下】

ASTは肝臓、心臓、筋肉など、ALTは特に肝臓に障害が起きると血液中に増加する酵素。両方が基準値より高い場合は、**肝炎や肝臓病が疑われる。**

○γ-GTP【基準値・・・50U/L以下】

肝臓のほか、腎臓や膵臓に含まれる酵素。主に過度のアルコール摂取で値が高くなり、**脂肪肝や肝炎が疑われる。**



肝機能の異常を放置する事で脂肪肝となり、さらに放置する事で肝炎や肝硬変、肝がんへ進行してしまう事もあります。肝臓はかなり悪くなくても症状が現れにくい為、肝機能の項目が高値の時は早めに対処する事が重要です。飲酒習慣のある方は、適量を意識して週に2日は休肝日を設けましょう。運動不足や食べ過ぎによって脂肪肝となってしまった方は、日々の食事を見直して体重管理を行いましょう！



参加無料♪「目指せ！いきいき健康講座」に参加しませんか？(*要予約)

日時：2024年6月13日(金) 14:30~15:30 *毎月第二木曜に開催します
 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：管理栄養士による健康講座と、現役女子アスリートによる運動の実践など

*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。

TEL：0120-733-153 → ガイダンスで4をお選びください。(戸塚共立メディカルサテライト健診センター)

*参加ご希望の方はQRコードを読み取り、必要事項入力して下さい。ZOOM配信も行っていきます！



講座の様子を知りたい方はこちらからどうぞ→
https://youtu.be/fbY1vNRd_sU



☆運動クイズ☆の答え・・・体重60kgの人の場合③クワラール20分 150kcal ②ジョギング20分 120kcal ①普通歩行40分 80kcal
 運動習慣がない方は、まず普通歩行を10分毎日行うだけでも良いでしょう。合わせて筋トレやストレッチも行う事で体重減少が期待できます！

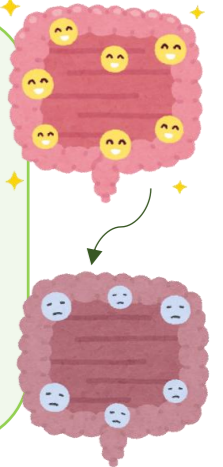
戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



大腸内視鏡検査を受けていますか？

大腸がんは、男女合わせると、最も死亡数が多いがんです。進行が遅い、性質が比較的小さい、他の臓器に転移しても切除可能といった特徴があり、治る可能性の高いがんと言われています。従って、**「早期発見、早期治療」が肝要です。早期大腸がんの場合、適切な治療によって90%以上の確率で治ります。**早期では自覚症状がほとんどない為、早期がんの段階で見つける為には適切な検診・検査を受ける事が重要です！

大腸がんを早期発見する為に、40歳を過ぎたら**大腸内視鏡検査**をお受け頂く事をお勧めいたします。



先端に高性能のカメラが付いた細い管をお尻から入れ、ポリープ、腫瘍、炎症など、異常がないか直接観察する検査の事です。大きな特徴は、**検査と同時に治療や処置を行えるという事です。**内視鏡検査の途中に病変が見つければ、組織を採取したり、腫瘍やポリープを切除する事が出来ます。*当施設では、小さいポリープの場合、日帰り治療が可能です。2cm以上のポリープ、もしくは複数のポリープが発見された場合は、関連病院へ入院のご予約をお取りしています。

明治以降、食の欧米化が進んだ事も日本人に大腸がんが増えた要因の一つと言われています。大腸ポリープや大腸がんを防ぐ為にも、油っこい料理を控え肉料理中心にならないよう注意し、魚・野菜・海藻・キノコ類を積極的に摂る事もお勧めです。



ご予約・お問合せ先

戸塚共立メディカルサテライト



☎0120-733-153



平日 9:00~16:00

土曜日 9:00~12:00

QRコードを利用されるとHPへ簡単にアクセスできます！HPから人間ドック、各種健診、特定保健指導のご予約も可能です！



☆ 目次 ☆

- p1. 【大腸内視鏡検査を受けていますか？】
- p2. 【日曜健診】、【運動クイズ】、【無料看護相談】、【骨密度検査無料サービス】
- p3. 【梅雨に感じる体調不良の原因と対策方法(検査科より)】
- p4. 【健康レシピ】、【健診結果のみかた】、【無料健康講座のご案内】



2024年度 日曜健診カレンダー

7	8	9	10	11	12																																																																																																																																																																																																																																																																										
<table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr> <tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr> <tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr> <tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				<table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土			1	2	3			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						<table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						<table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																																																																									
	1	2	3	4	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																									
7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																																																																																																																																																																									
14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																									
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																																																																																																																																																																									
28	29	30	31																																																																																																																																																																																																																																																																												
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																																																																									
		1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																											
4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																																									
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																																																																																																																																																									
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																																																																																																																																																									
25	26	27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																																																																																																									
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																																																																									
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																																																																																																																																																									
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																																																																																																																																																									
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																																																																																																																																																									
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																																																																																																																																																									
29	30																																																																																																																																																																																																																																																																														
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																																																																									
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																																																																																																																																																									
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																																																																																																																																																									
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																																																																																																																																																									
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																																																																																																																																																									
29	30																																																																																																																																																																																																																																																																														
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																																																																									
						1																																																																																																																																																																																																																																																																									
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																									
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																									
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																																																																									
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																																																																																									
30	31																																																																																																																																																																																																																																																																														
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																																																																									
						1																																																																																																																																																																																																																																																																									
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																									
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																									
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																																																																									
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																																																																																									
30	31																																																																																																																																																																																																																																																																														

今日は16日です！

日曜に人間ドックや各種健診を受けませんか？平日お忙しい方にお勧めです！

☆運動クイズ☆
消費エネルギー量(kcal)が多い順に並べて下さい

- ①普通歩行 40分
- ②ジョギング 20分
- ③クロール 20分

答えは、4ページ一番下にあります

梅雨に感じる体調不良の原因と対策方法



梅雨の時期になると、頭が痛い、身体がだるい、食欲不振、気分が落ち込むなど、体調不良を感じる方もいらっしゃるのではないでしょうか？この時期に起こりやすい体調不良の原因と対策を知って、梅雨を乗り切っていきましょう！



↓↓ 梅雨のだるさの原因は？ ↓↓

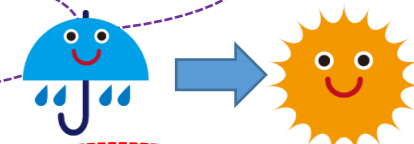
低気圧



梅雨の時期、大気は低気圧になります。気圧を感じ取るのが、耳の奥にある内耳です。内耳がセンサーのような役割をしていて、脳の中核にある自律神経に気圧の変化を伝えます。この内耳のセンサーが敏感だと、わずかな気圧の変化でも脳に対して過剰に伝わってしまいます。その結果、頭痛、めまい、肩こりといった様々な不調に繋がるのです。

寒暖差

雨が続き気温が下がったり、晴れると真夏日になったり6月は寒暖差が激しくなります。温度や湿度を感じるセンサーは、皮膚や粘膜など、体中のいたるところに存在します。これらのセンサーが温度や湿度の変化を敏感に感じ取り、その刺激が自律神経のバランスを乱すため体調不良に繋がります。



睡眠不足



自律神経の乱れや、ジメジメとした湿度で寝苦しく眠りが浅かったり、夜中に何度も目が覚めてしまい十分な睡眠時間を得られず睡眠不足になりがちです。その影響で、頭がすっきりしない、身体がだるい、イライラするなどの症状に繋がってしまいます。

対策は？

規則正しい生活を送り自律神経を整える事が大切です。朝起きたらカーテンを開け朝日を浴びる、栄養を考え一日三食食事を摂る、軽いストレッチをして筋肉をほぐし血流を良くする、散歩など軽い運動を取り入れる、湯船に浸かってリラックスするなど、生活リズムを整える事により、自律神経のバランスが良くなります。「なんとなくだるい」「眠れない」など、自律神経の乱れを感じたら早めに対策を取り、心と体を整えていきましょう。

梅雨の体調不良から夏バテにならないように生活習慣で改善し、体調管理を行うようにして下さい。



無料看護相談をご活用下さい！

毎週火曜日に予約制にて無料の看護相談をやっています。健診結果や健康について気になる事がありましたらお気軽にご相談ください。ご都合が合わず他の日でのご希望がありましたら、可能な限り調整致します。ご利用お待ちしております！

- 相談時間：9:00～15:00
- 実施場所：3階 看護相談室
- 問合せ先：0120-733-153(ガイダンスで2番を選択)



6月の午後に特定健診を受診される皆様に...

骨密度検査を無料サービスします！

特定健診受診をご検討中の皆様！

当施設で6月の午後、特定健診を受診された皆様に、**骨密度検査のオプション(通常価格¥3,300-)を無料でご利用頂ける**、特定健診受診応援キャンペーンを実施しています。

皆様のご利用、心よりお待ちしております。まずはお気軽にお問い合わせください。

☎0120-733-153(ガイダンスで1番)

* 特定健診受診の際には、「特定健康診査受診券」が必ず必要です。

* その他オプション検査もあわせてご受診いただけます。ご希望の方は予約時にお問合せ下さい。

