

ご自由にお持ち下さい

くもなれ

これからの季節 熱中症に注意！！

熱中症はどのようにして起こるのか？

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

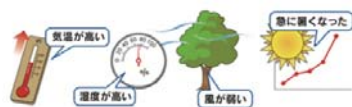
「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

熱中症を引き起こす3つの要因

要因その1 環境

- ・気温が高い
- ・急に暑くなった日
- ・閉め切った屋内
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・湿度が高い
- ・熱波の襲来
- ・エアコンの無い部屋



要因その2 からだ

- ・高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・下痢やインフルエンザでの脱水症状
- ・糖尿病や精神疾患といった持病
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良
- ・低栄養状態



要因その3 行動

- ・激しい筋肉運動や、慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況



熱中症を予防するには？

涼しい服装

日陰を利用

日傘・帽子

水分・塩分補給



- ・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう。
- ・室内でも温度を測りましょう。
- ・体調の悪いときは特に注意しましょう。

熱中症を疑う症状

- ・めまい、失神
- ・高体温
- ・筋肉痛、筋肉の硬直
- ・大量の発汗
- ・頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐
- ・痙攣、意識障害⇒すぐに救急車

対処法

- ・涼しい場所へ避難
- ・脱衣と冷却
- ・水分、塩分補給

改善しない場合

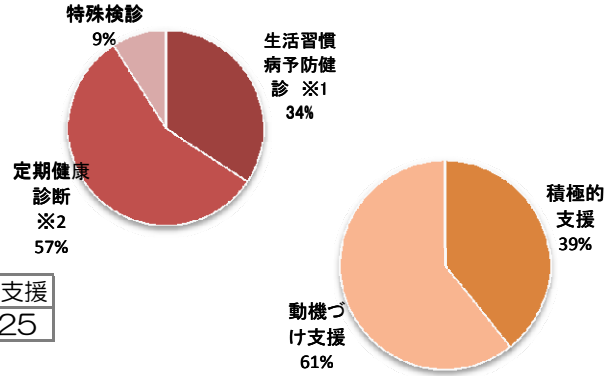
救急車

平成27年度 健康管理事業部 健診実施報告

	受診団体数	受診者数
生活習慣病予防健診 ※1	148	6,092
定期健康診断 ※2	180	10,110
特殊検診	40	1,601

※1 定期健康診断に胃がん検診と大腸がん検診を追加したものです。

※2 事業主が従業員の健康保持増進の為に年1回受けさせるものです。

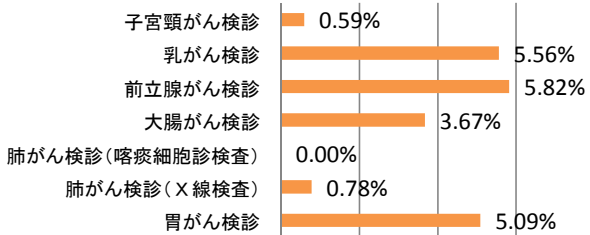


	受診団体数	積極的支援	動機づけ支援
特定保健指導	7	81	125

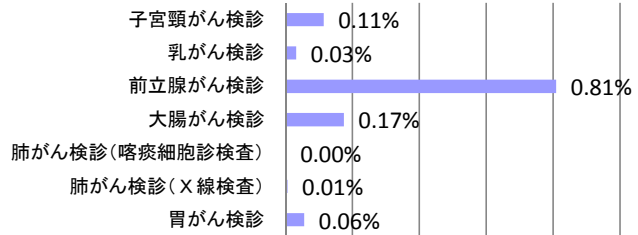
	受診団体数	受診者数	要精検者数	精検率	がん・がんの疑い	がん発見率
特定健康診査	4	8,213	-	-	-	-
胃がん検診	12	23,339	1,187	5.09%	13	0.06%
肺がん検診 (X線検査)	11	18,102	141	0.78%	1	0.01%
肺がん検診 (喀痰細胞診検査)	8	1,903	0	0.00%	0	0.00%
大腸がん検診	9	21,825	802	3.67%	38	0.17%
前立腺がん検診	6	2,594	151	5.82%	21	0.81%
乳がん検診	16	15,928	886	5.56%	5	0.03%
子宮頸がん検診	9	4,402	26	0.59%	5	0.11%

注) 内は、H28年4月現在の状況です。

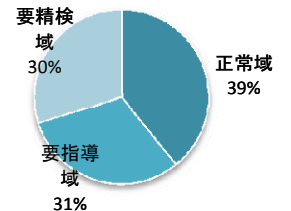
がん検診 精検率



がん発見率

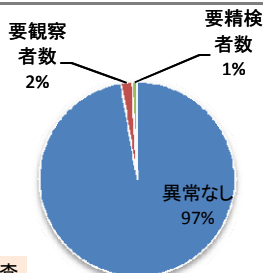


	受診団体数	受診者数	正常域	要指導域	要精検域
骨密度検診 (X線・超音波法)	20	11,359	4,454	3,514	3,391

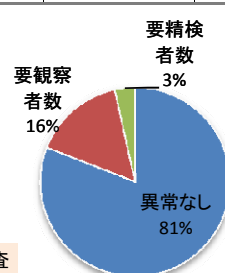


	受診団体数	受診者数
官公庁 職員定期健康診断	21	23,635

	受診団体数	受診者数	異常なし	要観察者数	要精検者数	精検率
生徒・児童 心電図検査	80	20,500	19,962	371	167	0.81%
生徒・児童 貧血検査	15	3,865	3,127	603	135	3.49%



心電図検査



貧血検査

「健診」と「検診」

「健診」、つまり健康診断は、病気の自覚症状のない人が健康状態を幅広くチェックすることです。これに対し「検診」は、がんなど特定の病気の早期発見を目的にしたものです。近年、急速な寿命の伸びに伴う健康な生活の必要から、病気の早期発見・予防に重点が置かれ、健診や検診は注目を集めるようになりました。また、健診や検診の充実が結果的に医療費の抑制に通じることも、健診（検診）に対する関心を高める要因となっています。



+ 巡回健診〈健康管理事業部 1課・2課・3課〉の紹介 +



わたしたちは、皆様の職場やお住まいの保健センター等へ検診車で伺い健康診断をおこなっています。健康に関することでしたら私どもにお任せください。

働く人々の健康保持のために職場の健康管理をサポートしています

健康管 1課

1 課



元気に働く上で最も大切な健康管理をお手伝いさせていただいています。年1度の健康診断及び、産業医による職場の巡視、改善、安全衛生委員会への参加、保健師・管理栄養士による保健指導等も行っています。新入職員の雇入時健診、特殊な現場で働いている会社様へは、様々な有機溶剤・特定化学物質等の検査も用意しております。もちろん二次検査のフォローも可能です。また、近年働く方たちの中で深刻なストレス問題…平成27年12月より厚労省より始めました「ストレスチェック」も実施しています。プライバシーマーク認定機関でもあるので、皆様の個人情報情報は厳重に扱っておりますので安心して、ご相談・ご用命ください。

住民の健康保持のために市町村が実施する健康診査をサポートしています

健康管 2課

2 課



皆様の大切な健康を守るために様々な検診を提供させていただいています。お住まいの自治体・保健センターより委託され、「主要五大がん」の胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がん検診を始め、前立腺がん検査、肝炎検査、女性に多い骨粗しょう症検診等々、様々なニーズにお応え出来るように検診車や検査機器等取り揃え病気の早期発見を目指しています。また、女性がん検診などは抵抗なく受診出来るよう、女性スタッフや女医でチームを構成し実施しています。自営業や主婦の方、また退職され職場での健康診断を受診出来る機会がなくなった方への健康管理の提供・保健指導等も行っています。

児童・生徒・学生並びに教職員の健康保持のために 学校で実施する健康診査をサポートしています

健康管 3課

3 課



心臓の疾患・病気の発見やフォローを行い、個人の健康維持・増進を図り楽しい学校生活を送れるように児童・生徒様の健康診断を行っています。心疾患・腎疾患の疑いのある生徒様へのフォローも可能です。また、学校で働く多忙な教職員の方の健康のサポートも行っています。働く世代に多い胃がん・大腸がん検診も同時に受診出来る様に準備しています。さらには、小・中・高校生までの骨密度測定も行っています。ここ10年間の結果をみると、現代の子の身体の特徴が顕著に表れています。食生活をはじめとする生活習慣は子供の頃からとても大切です。

❖ 検診車ラインナップ ❖

単独がん検診から総合健診まで
様々な健診に対応可能です

- 胃部・胸部併用X線バス 4台
- 胃部X線バス 4台
- 胸部X線バス 3台
- マンモグラフィバス 3台
- 婦人科検診バス 1台
- ウィメンズ(婦人科・マンモグラフィ)検診バス 1台
- 骨密度検診バス 1台



❖ 健診結果報告 ❖

健診後は結果報告書を
ご自宅や職場へお届けしています
当院への二次検査のフォローも行っています



ピリ辛夏野菜の肉巻き



作り方

- | | | | |
|--|---|--|--|
| <p>1 オクラは茹で、へたを切る。エリンギは縦に4等分に切る。かぼちゃは2cmの厚さに切り、電子レンジで2分加熱する。</p> | <p>2 豚肉を広げ、こしょうを振る。野菜と生姜の千切りを芯にして巻く。全体に薄く片栗粉をふっかけておく。</p> | <p>3 熱したフライパンに油を引き、巻き終わりを下にして、焦げめが付くまで焼く。Aを入れ蓋をして1分間蒸し焼きにする。</p> | <p>4 蓋を取り、Aを絡める。食べやすい大きさに切る。ミニトマトやレタスを添える。</p> |
|--|---|--|--|

材料（2人分）

- 豚もも肉・・・8枚
こしょう・・・少々
- オクラ・・・8本
エリンギ・・・1本
かぼちゃ・・・100g
生姜（千切り）・・・1/2片
片栗粉・・・適量
- サラダ油・・・小さじ2
- A
酒・・・大さじ2
しょうゆ・みりん・・・各大さじ1
砂糖・・・小さじ1
豆板ジャン・・・小さじ1

夏バテ対策

1人分 283 kcal

豚肉からは疲労回復効果のあるビタミンB1をかぼちゃから抗酸化ビタミンのβ-カロテンやビタミンE、ビタミンCが補給できます。オクラ特有のぬめりは、ペクチンやムチンが含まれているためです。ペクチンには整腸作用が、ムチンたんぱく質の吸収を助ける働きがあります。夏は、活性酸素を消去する働きをもつ抗酸化ビタミンであるビタミンA（β-カロテン）・C・Eを含んだ旬の野菜を食べて元気を養いましょう。

外来診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
内科外来	○	○	○	○	○	○
禁煙外来 (準備中)	○	○	○	/	/	○
内分泌外来	/	○	/	/	/	/
乳腺外来	/	○	/	○	○	/

内分泌代謝外来では、主に甲状腺・脳下垂体・副甲状腺・副腎等のホルモンの病気や糖尿病の診療を行っております。
この様な症状でお悩みの方は内分泌外来を受診してください。
お待ちしております。

診療時間のご案内

- 内科外来
平日 9:00～12:00 15:00～18:00
土曜 9:00～13:00
- 乳腺外来(ご予約制)
火曜・木曜・金曜 14:00～17:00
- 内分泌外来
火曜 9:00～12:00 14:30～17:00

健診センターのご案内

人間ドック 及び 各種健康診断

人間ドックを初め各種健康診断、労働安全衛生法に基づいた定期健診、生活習慣病健診等もおこなっております。
また、健康に関する、各種オプション検査も数多く用意させて頂いております。
お気軽にお問い合わせください。



外来診療 お問い合わせ

TEL 048-533-8836 FAX 048-533-8854
【受付時間】
平日 9:00～12:00 15:00～18:00
土曜 9:00～13:00

健康診断 お問い合わせ・ご予約

TEL 048-533-8837 FAX 048-533-8854
【受付時間】
月～金曜 9:00～12:00 13:00～17:00