

# こうせいだより



特集

健 康 セ ミ ナ ー

# 下村院長が 健康セミナーを 行いました。

セミナーのタイトルは、

**「がんの標準的な治療および早期発見の重要性」**です。

約40分の講演の中で、一般的ながんの治療方法や最新の治療法、

臓器に合わせた検診と検査の種類、そしてPET画像を用いた

早期発見例の紹介などをお話しさされました。

講演の中で印象的だったのは、**継続して検診を受けること**の大切さです。

あの時に受診していたら…と後悔しないように、

早めに予定を立てて受診機会を逃さず、

自分の健康は自分で管理するように心がけたいと思いました。

健康経営の一つとして  
取り入れてみませんか？



2024年3月某日。

公益財団法人石巻法人会の主催する健康講演会にて、

当院の下村院長が講師を務めました。

そこに、こうせいでよりの編集員が潜入してきましたので、

健康セミナーの模様をレポートします。



多くの参加者が  
熱心にお話を  
聞いていました。



## あなたの企業に訪問し、 健康セミナーを行います



左記の健康セミナーを通して私たちは、がんを始め、病気の正しい知識や健康への意識向上のための発信を地域住民や検診者の皆様へ広めていく使命があると痛感しました。そこで、当院の院長や医師、看護師等が直接あなたの企業や地域へ訪問し、健康セミナーを実施します。

講師は、**医師または看護師、保健師が担当します。**

内容

担当者によって内容が変わります。  
院長が担当の場合は、「がんの治療およびがん検診の重要性」をテーマにお話しします。

費用

訪問人数(2名予定)×交通費

ご希望の方や詳しく内容をお知りになりたい方は、お電話にてお問い合わせください。  
企業様に限らず、サークル等の集まりや公益団体等、様々なシチュエーションにも対応いたします。

TEL 022-727-8020 健康セミナー担当宛

1

ご希望の方には、健康セミナーの開催模様を当院のホームページやこうせいでよりに掲載させていただきます。  
御社のアピールとしてもご活用ください。

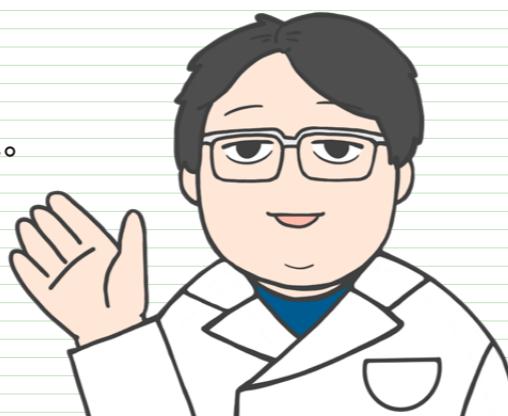
2大特典

2

健康セミナーの開催を企画された企業様および団体様に、次回のPETがん検診および人間ドック等の健診をお受けになる際に、特別割引を適用させていただきます。割引価格は、開催規模に応じ個別でのご相談となります。

## 健康経営に取り組むことのメリット

- ① 従業員の健康に対する意識の向上
- ② 自社の健康経営の取り込みのさらなる推進
- ③ 顧客や取引先に対する企業イメージの向上
- ④ 従業員の生産性の向上
- ⑤ 有給休暇取得率の向上
- ⑥ 従業員の仕事満足度・モチベーションの向上 など



経済産業省の報告によると、企業に勤務する従業員向けのアンケート調査を実施した結果、「所属企業の健康投資レベルが高いと感じている人の方が、健康状態や仕事のパフォーマンスが良好である」ことがわかりました。

# 夏の自律神経の整え方

自律神経は、からだを最適な状態に保つために24時間365日休まず働いています。からだの状態に応じて、自分の意思と関係なく動いている大変かしこい神経である一方、自分の意思ではコントロールすることができない少々やっかいな神経ともいえます。自律神経が乱れると、どうきがする、胃腸の調子が良くない、突然からだがほてる、肩こりや頭痛が気になる…様々な不調が起こります。



自律神経の乱れは、ストレスや生活習慣の影響が大きいとされています。  
高温多湿となる日本の夏は体調を崩しやすい環境といえます。  
近年は厳しい屋外の暑さと冷房の効いた室内の気温差もからだには大きなストレスです。  
生活の工夫で、自律神経を整え、夏バテ知らずのからだを目指しましょう!!

## 食事で 自律神経を整える！



夏は厳しい暑さで食欲が落ちやすくなります。  
ぜひ旬の食材を食事に取り入れて、夏を乗り切りましょう。

みょうが

食欲増進(香り成分 $\alpha$ -ピネン)

トマト、きゅうり、スイカ

むくみ改善(カリウム) ビタミンCが豊富

枝豆、ズッキーニ、  
さやいんげん、ピーマン

免疫パワーUP(ビタミンC、カロテン)

オクラ、モロヘイヤ

胃腸の調子を整える(ペクチン、マンナン)

※疲労回復には、豚肉やうなぎ(ビタミンB1)、タコやホタテなどの魚介類(タウリン)もおすすめ

冷たい麺、冷たい飲み物、アイスやかき氷の食べ過ぎはからだを冷やし、自律神経の乱れにつながりますので、注意しましょう。

## 自律神経の働き

- 呼吸をして心臓を拍動させ命を維持する
- 汗をかいて体温を下げる
- 食後に胃腸の働きを活発にする
- 運動する時は脈拍数をあげて筋肉に血液を送る

など

## 自律神経を整える！

## 睡眠と運動で 自律神経を整える！



## ストレス解消で 自律神経を整える！



## なんとなくからだの不調が続くとき

自律神経の乱れからくるからだの不調は、健康診断や色々な検査をしても原因となるものが見つからない場合があります。まずは「かかりつけ医」への相談をおすすめします。  
かかりつけ医がいらっしゃらない場合は、症状に合わせて通院可能なお近くの医療機関へ一度ご相談ください。

参考文献：日本臨床内科学会「わかりやすい病気のおはなしシリーズ19 自律神経失調症」全国健康保険協会、農林水産省、厚生労働省ホームページ

暑いからと室内にこもりきりはよくありません。睡眠不足や運動不足が続くことで、からだのリズムや血流が悪くなり、自律神経が乱れる原因となります。日中にからだを動かすこと、寝つきを良くしたり、睡眠の質の向上につながります。毎日同じ時間に起き、朝日を浴びたり、朝食を食べることもからだのリズムを整えるのには大切です。メリハリのある生活をこころがけましょう。

熱中症に気をつけながら、  
夏こそ動こう

※睡眠時の室温が低いとからだが冷え、起床時のだるさにつながります。環境省の推奨する28度を参考に、室温を下げ過ぎないように注意しましょう

趣味や自分なりのストレス解消法はありますか？  
睡眠や運動はもちろん、お風呂に入る、好きな香りに包まれる、音楽を聴く、歌を歌う、本を読む、映画を見る、料理をする、ドライブする… 花火やお祭り、夏ならではのイベントを楽しむのもいいですね。  
ストレスが長期に渡ったり、過度のストレスやストレスの原因によっては心身の不調につながります。趣味や自分にあったストレス解消法をみつけ、リラックスできたり、楽しい！と思える時間、笑顔になる時間を大切にしましょう。

※ストレス解消をタバコやお酒に頼ることは避けましょう。夏はビールの美味しい季節ではありますが、飲み過ぎは自律神経の乱れにとどまらず、依存症などにより一層の健康障害を招く危険があります。

# 食中毒の予防

## Food poisoning

### できていますか？

#### 食中毒予防の三原則

##### ① つけない

- 正しい手洗い
- 手袋の着用
- ドリップ漏れの防止
- パッキンも外して洗浄
- 魚・野菜はしっかり洗う

##### 原因となる細菌を…

##### ② ふやさない

- 生ものは買い物の最後に購入
- 食材を正しく保存
- 自然解凍ではなく電子レンジや流水で解凍
- 料理は小分けして保存
- 料理が冷めてから弁当箱に詰める



##### ③ やっつける

- 食材の十分な加熱処理
- 料理器具の洗浄
- キッチンを清潔に
- キッキンを清潔に

#### ドリップ漏れの防止

肉や魚からドリップといふ汁が流れる。ドリップを通して他の食材に細菌などを付着させる可能性があるため、買い物や食材の保存時にはポリ袋に入れるなどの対策を行う。

#### パッキンも外して洗浄

パッキン部分の汚れが残ると、細菌などの増殖につながる可能性が。パッキンと外した後の溝もしっかりと洗浄する。

#### 食材を正しく保存

かたまり肉や大きな一尾の魚は小分けして冷凍保存することで早く保存には、短時間で温度が下がるよう、底の浅い容器に小分けして冷蔵庫や冷凍庫に保存する。

#### 料理は小分けして保存

カレーやシチューなどの煮込み料理を保存する際は、適した温度となり、使用の際も必要な分だけ取り出し、素早く調理することが可能

知つておきたい

医療の知識

ピロリ菌(ヘリコバクター・ピロリ)は胃の粘膜に生息する細菌で、ピロリ菌に感染しても初期のうちは特徴的な自覚症状がないことがほとんどです。感染したまま放置すると慢性胃炎、胃十二指腸潰瘍、萎縮性胃炎、胃がんなどを引き起こします。

ピロリ菌の有無を調べる検査は、胃内視鏡検査、血液検査、呼気検査、便検査などがあります。胃がんの原因の約99%がピロリ菌であるため、陽性の場合は早めに除菌することが大切です。除菌治療に成功しても胃がんのリスクが完全にはなくならない

ため、定期的に胃内視鏡検査をおすすめします。

#### 除菌の方法

抗生素質を7日間内服する

4週間後

呼気検査で除菌できているかを確認する

除菌できていない時は再度除菌する



## オプション検査情報

当院で実施しているオプション検査の内容を詳しくご紹介します。

### 腸内フローラ検査

20,900円(税込)

自宅検査

#### 腸内フローラとは？

腸内には、約100兆個以上の細菌が住んでいます。腸内に多種多様な細菌たちが生息している様子からお花畠に例えられ[腸内フローラ]と呼ばれています



消化・吸収・排便促進

感染予防

セロトニン産生

アレルギー等免疫機能の調整

エネルギー产生

「幸せホルモン」と呼ばれる心身をリラックスさせる神経物質」

#### 検査で何がわかるの？

腸内環境のバランスを5段階(A~E)で判定します。

判定が低い場合は、積極的な生活習慣の改善が必要です。検査結果では、あなたに合った腸活の具体的な実践方法をアドバイスします。

#### どんな検査なの？

ご自宅で便を採取してポストに投函するだけの簡単な検査です。

単独の検査もできます！



#### こんなお腹のお悩みありませんか？

便秘や下痢

お腹の張り

おならや便が臭い

排便後もスッキリしない

さらに、腸内環境が悪いと…やせにくい、アトピー、アレルギーが発症しやすい、気分が沈みがち、感染症にかかりやすい等々の身体の不調につながります。

参考：株式会社サイキンソー HP <https://cykinso.co.jp/>

裏表紙の  
クイズの答え

本当です。果物およびフラボノイドの豊富な果物の摂取量が多いほど、うつ病を発症するリスクが低いという研究結果が出ていました。これは、国立がん研究センターや国立精神・神経医療研究センターなどの共同研究により、2022年11月に発表されました。

フラボノイドが多い果物例…りんご、グレープフルーツ、温州みかん、レモン、はっさく、柚子等

※果物は、摂取量や薬との飲み合わせについて注意が必要な場合があります。基礎疾患、アレルギー疾患をお持ちの方や薬を服用している方などは、必ず主治医に相談してください。



# これ、今口っていますか？

うつ病に効く  
食べ物があるってホント？



答えは5ページへ



## コースのご案内

### PETがん検診

一度の検査で全身のがんを調べます。

他の検査と組み合わせて、より精度の高い検査を実施しています。



▶ グランドプレミアムコース	330,000円
▶ プレミアムコース	242,000円
▶ スタンダード+脳コース	220,000円
▶ スタンダードコース	192,500円（税込）

2024年4月現在

その他、人間ドックや脳ドックも多数ご用意しています。  
当院は、がん・脳卒中・認知症の専門医がいる  
総合健診クリニックです。



### 会員の特典

当院のPET検査をご受診された方は  
自動的に会員とさせていただきます。

- ①定期的な検査のご案内
- ②PET検査料金の割引

**2回目の受診…5,500円引き**

**3回目以降の受診…11,000円引き**

※PET/CT基本コースと脳PETコースは割引対象外となります。

- ③健康に関する情報の提供  
「こうせいだより」を適宜送付

### 皆さまの声を お聞かせください

こうせいだよりへのご意見、ご感想、  
質問コーナーへの投稿をお待ちしています。

ご郵送 こうせいだより編集室宛  
メール kousei-sendai@rsvsys.jp  
お電話 022-727-8020 こうせいだより編集室

ホームページはこちら  
お問い合わせ  
フォームに入力ください。



こうせいだよりを通して…

手に取っていただいた方に、少しでもプラスになる情報、  
健康に気を付けようと思うきっかけとなる内容をお届けしていきます。



イラスト担当



保健師  
監修ページ



編集長

医療法人 西隆会  
**厚生仙台クリニック**  
KOUSEI SENDAI CLINIC

〒981-0933 宮城県仙台市青葉区柏木1丁目5-45

TEL.022-727-7667(代) FAX.022-727-7668

お客様専用ダイヤル



**0120-501-799**

<https://kousei-sendai.jp>

電話受付：平日(月曜日～土曜日)9時～17時 休診日：日曜日・祝日