

春 は健康診断の季節です



新年度を迎える春は、企業や自治体による定期健康診断や特定健康診査が新たに始まる季節です。病気の予防や早期発見・早期治療につなげる健診は健康を維持するためにはかかせません。健診を賢く利用して、これからの健康寿命を延ばしましょう！



要再検査・要精密検査の指示があれば必ず受診を！

健診で基準値を外れ、再検査や精密検査の指示があった場合は必ず、病院を受診するようにしましょう。そのまま放置してしまうと病気のリスクも高まります。

当院での健診で病院を受診いただく判定基準は

D1 D2 判定です



これらの判定項目があった方には結果に診療情報提供書というピンク色の封筒が同封されていますので、病院を受診される際には必ず持参してください。せっかくの健診を受けっぱなしにするのはもったいないですよ。



健診前はいつもどおりの生活で！

健診前になると急にお酒をやめたり、ダイエットをする方がいますが、この方法はあまりおすすめできません！！
普段の生活のなかで、異常な数値が出ていることを知らないまま放置しておくことのほうがとても危険であり、将来的に本当の病気になってしまうかもしれません。その場限りで取り繕うのはやめて、普段どおりの状態で受診するようにしましょう。

オプション検査を活用しましょう！

オプション検査を受けるとさらに詳しくからだの状態を知ることができます。年齢別で追加しておきたいオプション検査を紹介します。

30代 まだ病気になる可能性は低い年齢ですが、婦人科系のがんは早い年齢でも発症することがあります。定期的に子宮がん検診や乳がん検診を受けるようにしましょう。

オススメ 子宮がん検診 乳房超音波

40代 20代・30代の間に蓄積された生活習慣によるからだのダメージが顕在化してくる時期です。生活習慣病やがんについて考え始める時期でもあります。特に腹部超音波検査は40代になったら1度は受けておくことをおすすめします。

オススメ 腹部超音波 腫瘍マーカー 子宮がん検診 乳房超音波 乳房X線

50代以上 50歳以上になると定期的に継続して検査を受け続けることが重要となります。特にがんについての検査はしっかり受けましょう。男性の場合、前立腺がんが増える時期なのでPSA(腫瘍マーカー)の検査はおすすめです。

オススメ 腹部超音波 腫瘍マーカー(とくにPSA) 子宮がん検診 乳房X線

2019年4月から

歯科検診が変わります

これまで歯科のオプション検査は歯科検診と口臭測定のみでしたが、今年度より**3コース**になり、より詳しい検査もできるようになりました。

Aコース ¥3,780 (8%税込み)	視診や触診、歯周検査、レントゲン検査による虫歯や歯周病のチェックを行います。また、つまようじ法によるブラッシングも行います。所要時間は約30分です。
NEW Bコース ¥5,400 (8%税込み)	Aコースに加えて口臭測定を行います。口臭測定の測定データをグラフで表し、口臭の原因が推定できます。所要時間は約40分です。
NEW スペシャルコース ¥10,800 (8%税込み)	Bコースに加えて歯石除去や歯の表面についたステイン除去を行い、口の中を徹底的にクリーニングします。所要時間は約60分です。

※人数制限がありますので、7日前までにご予約ください。午前中に受診される方のみの実施となります。

6月4～10日は歯と口の健康週間です

健康な歯を保つためには、歯磨きなどのセルフケアだけでなく定期的な歯科検診も必要です。成人の虫歯や歯周病は自覚症状が出にくく重症化しやすいのが特徴です。何も症状がない方も1年に1回は歯科検診を受診し、歯や歯肉のチェックのほか、セルフケアがきちんとできているかチェックしてもらいましょう。



春の味覚 アスパラガス

アスパラガスはみずみずしさと甘い香りが魅力の彩りの良い野菜です。新陳代謝を促し疲労回復やスタミナUPに役立つと言われているアミノ酸の1種“アスパラギン酸”を多く含みます。また、高血圧や動脈硬化など生活習慣病の予防効果が期待出来ると言われている“ルチン”も豊富です。

アスパラとツナのポテトサラダ ~バジル風味~

材料 (4人分)

- じゃがいも 中3個
- ツナ缶 1缶
- アスパラガス 100g
- 玉ねぎ 1/4個
- マヨネーズ 大さじ3
- バジルソース 大さじ1.5
- レモン汁 大さじ1
- 黒こしょう 適宜
- ナッツ お好みで



作り方

- ①アスパラガスを茹でて食べやすいサイズに切る。玉ねぎは薄切りにして分量外の塩少々でしんなりさせ、水にさらして水気をきる。ツナ缶は汁を絞っておく。
 - ②じゃがいもを蒸して皮をむく。(皮ごとラップしレンジ加熱が簡単♪)
 - ③ボールに②のじゃがいもを入れてフォークでつぶし、①とマヨネーズ、バジルソース、レモン汁、黒こしょうを混ぜ合わせる。
- ※アーモンドやくるみなどのナッツを入れると食感が生まれさらに美味しく☆

<アスパラの選び方のポイント>

- ・形・・・程よくしまった穂先
- ・色・・・みずみずしく濃いめの緑
- ・太さや重さ・・・重量感がありまっすぐで太い茎

<茹で方のポイント>

根元の硬い部分を切り落とし、塩を入れたお湯に根元部分から歯ごたえが残るくらいに硬めに茹でる。1~2分でOK! 茹でたあとに氷水や冷水にとると鮮やかな色を残すことが出来ます。

美味しく食べるコツは買ってきたらその日のうちにすぐに食べること♪

