

ハッピースマイル

2018 春号

平成30年4月～こちらの検査の料金が変わりました！

胃内視鏡検査(胃カメラ)

料金・・・5,400円(税込)

人数制限があります
お早めにお申し込みください

どんな検査？

月曜日から金曜日の午前中のみ実施しています

胃カメラは、胃の中を直接カメラで見ることで、胃壁表面の粘膜の状態を細かく把握することができます。また、病変部の組織を採取し悪性か良性かの判断も行うことがあります。

検査の方法は？

口からの場合



この部分にスコープが触れると、吐き気が感じます。

経口法

口からカメラを入れる方法です。(直径9mm前後)
カメラの管が太く病変部分をより鮮明に見られます。
*舌の付け根にあたるので、反射(オエーッとなる)がでる方がいます。

鼻からの場合



この部分にスコープは触れません。

経鼻法

鼻からカメラを入れる方法です。(直径5mm前後)
反射(オエーッとなる)が少ないです。
*鼻づまりやアレルギーなどにより鼻から入らない場合があります、その際は口からの検査になります。
*少量の鼻血がでることや鼻に多少の痛みがでることがあります。

頸動脈超音波検査

料金・・・4,320円(税込)

人数制限があります
お早めにお申し込みください

どんな検査？

首には、心臓から脳に血液を送る血管があります。首にゼリーのついた機械を当てて、血管の様子をみていきます。所要時間は約20～30分です。被爆も痛みもないのでリラックスして受けていただけます。

何がわかるのかな？

動脈硬化の早期発見と進行具合が分かります。

動脈硬化は「血管の老化」です。血管は年齢やその他の要因によって徐々に硬く脆く狭くなっていきます。動脈硬化が進むと...



次のような方におすすめです。

- ☐ 高血圧・糖尿病・脂質異常症を指摘されたことがある
- ☐ メタボリックシンドロームと指摘されたことがある
- ☐ 喫煙歴がある

3月8日は

毎年3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」です。近年増え続ける腎臓病の早期発見と治療の必要性を啓発するための国際的な取り組みです。

腎臓の役割とは

腎臓は血液をろ過して、老廃物や塩分を尿として体外へ、体に必要なものは再吸収し、体内に留める働きをしています。血圧の調節、骨や血液を作ることに深く関わっています。

慢性腎臓病(CKD)

初期の段階では自覚症状はほとんどありません。尿検査で蛋白尿や血尿が出ている、血液検査で腎機能が低下している方は特に生活習慣の改善が必要です。

こんな生活習慣は要注意

偏食
濃い味

毎日の食事はバランスよく、そして主菜は一品にしましょう。酢や香辛料を上手に使い、薄味を心がけましょう。

飲酒
喫煙

過度な飲酒や喫煙は血管収縮や血圧上昇を招きます。飲酒は1日1合未満で、週2日休肝日を作りましょう。

運動不足

糖尿病・高血圧の予防や適正体重の維持のためにも、適度な運動を心がけましょう。疲労を感じるような激しい運動よりもウォーキングのような運動がおすすめです。

不規則な生活

ストレスや疲労は血圧を上昇させます。リラックスに努め、睡眠を十分にとって、疲れすぎないようにしましょう。

抗酸化作用のある食材と減塩で腎臓にやさしい食事を

新玉ねぎとかつおのマリネ



栄養価(1人分)
エネルギー206kcal
たんぱく質19g
塩分0.1g

【材料(4人分)】

- ・新玉ねぎ 1玉
- ・鰹のたたき 300g
- ・レモン(薄切り) 適宜
- ・黒こしょう 少々
- ・トマト、香草など お好みで

★マリネ液

- ・レモン果汁 大さじ1
- ・酢(またはワイン酢) 大さじ3
- ・砂糖 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ2

【作り方】

- 1 新玉ねぎは薄切りにして、水にさらして水気をきっておく。鰹のたたきは食べやすい大きさに切る。レモンは薄切りにする。
- 2 新玉ねぎ、鰹、レモンをあらかじめ混ぜておいた★マリネ液で和え、冷蔵庫で寝かせる。
- 3 黒こしょうで味を整え、お好みの野菜と一緒に盛り付ける。

生活習慣病や動脈硬化を予防する食事は慢性腎臓病予防にも効果があります。玉ねぎ、オリーブオイル、鰹に含まれる成分には抗酸化作用があり動脈硬化を予防します。高血圧予防や腎臓への負担を減らすために塩分にも気をつけましょう。

※腎臓病で通院中の方は病状によって食事療法が異なってきます。必ず主治医や管理栄養士の指示に従いましょう。



倉敷成人病健診センター

〒710-0824 岡山県倉敷市白楽町282
TEL: 086-427-3333 FAX: 086-422-6693
<http://www.fkmc.or.jp/checkup/>