

JAとりで通信

第326号 2017年11月30日



発行 JA とりで総合医療センター 〒302-0022 茨城県取手市本郷 2-1-1 E-mail: toride@medical.email.ne.jp 発行人 新谷 周三
TEL 0297(74)5551 (代) URL: http://www.toride-medical.or.jp/

全身チェックで 健康長寿を

60歳代から要注意

厚生労働省の平成 28 年人口動態統計によると、死因の順位は、第 1 位「悪性新生物」(がん)、第 2 位「心疾患」、第 3 位「肺炎」となっています。また、国立がん研究センターの「日本の最新がん統計まとめ」によると、死亡数が多い「がん」の部位は、第 1 位から 3 位まで順に、男性が肺、胃、大腸で、女性は順に大腸、肺、胃となっています。

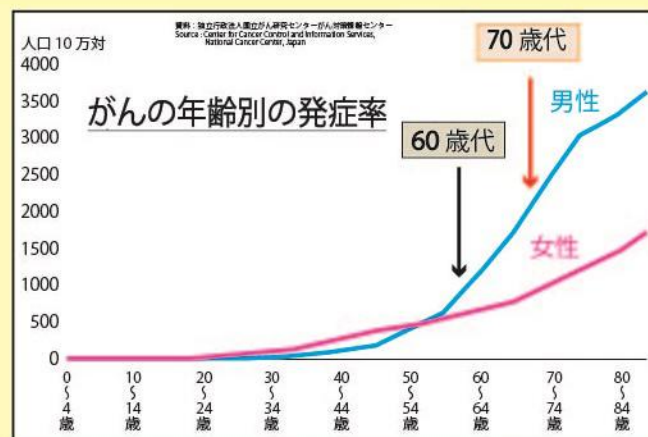
がんの発症率は、右のグラフの様に男女とも 50 歳代くらいから増加し、60 歳代以降は急激に増加して高齢になるほど高くなっています。

脳梗塞についても、当院の脳梗塞患者 1,424 人(2009 年～2015 年)の統計によると、約 9 割が 60

歳以上の発症となっており、60 歳代の方には人間ドック・脳ドックを受診することをお勧めします。

「がんの治療」は早期発見・早期治療につきますと言えます。胃がん(早期)や大腸がん(早期)では、近年、ESD(内視鏡的粘膜下層剥離術)で、開腹せずに内視鏡で治せるようになりました。

人間ドック(日帰りドック)で発見できる病気には、がんの他に膠原病、肝疾患等があり、脳ドックで発見できる病気には、脳動脈瘤、脳梗塞、動脈硬化、血管の狭窄、脳腫瘍などがあります。(オプション検査を含みます)



基本料金 日帰りドック 41,040 円
脳ドック(Bコース) 43,200 円

自治体からの助成金と「人間ドック割引キャンペーン」を利用した場合の基本料金

基本検査項目の自己負担額

(40 歳以上の国民健康保険加入者)

	日帰りドック	脳ドック(Bコース)
取手市	6,540 円	0 円
竜ヶ崎市	11,040 円	13,200 円
つくばみらい市	14,040 円	5,200 円
利根町	11,040 円	6,200 円
守谷市	15,240 円	6,900 円

健康管理センター 直通電話

0297-74-0622

脳ドックで認知症検査

当院では認知症の検査も開始しました。脳ドックの「A コース」(基本料金: 5 万 4 千円)に含まれています。面談で質問に答えて頂きます。MRI では検出できない変化

を検出することができ、認知機能が点数で表示されます。毎年検査すると、昨年との比較もできます。

認知症がそろそろ気になりだした方にはお勧めいたします。

助成金や割引キャンペーン

検査料金については、国民健康保険加入者の方の場合、自治体からの助成金が支給されます。

また平成 30 年 3 月末までは、JA 共済連と JA 厚生連による「人間ドック割引キャンペーン!」を実施中で、人間ドックと脳ドックの基本料金が 1 万円引きされます。(JA 職員本人は除く)

自治体の助成金と割引キャンペーンの両方を利用すると、人間ドックと脳ドックの基本検査項目の自

己負担金額は、左の表の金額になります。取手市の国民健康保険加入者の方(40 歳以上)は、脳ドック(B コース)の基本検査項目の料金が無料となります。

認知症検査が出来る脳ドック(A コース: 5 万 4 千円)の自己負担額は 9,000 円となります。

人間ドック・脳ドックの詳細については、健康管理センターにお問合せ頂くようお願い致します。

2017年、今年も残すところ、あとわずかとなりました。今回は、『一年のしめくり、年末に向けての食事』のとりかたについてお話をしたいと思います。

クリスマスや忘年会など、お付き合いの機会がふえる12月、食べたり飲んだりが続くと、思っている以上に多くのエネルギーをとることにつながります。この時期をじょうずに乗り切るための食生活のポイントをいくつかあげていきます。



● ゆっくりよく噛んで食べましょう

早食いは、脳が満腹を感じてしまふ傾向があります。よく噛んで食べることにより、満腹のサインが脳に伝わりやすくなり自然と食欲が抑えられます。

● 野菜から食べましょう

野菜類の食物繊維は、糖の吸収を穏やかにし、満腹感を高める効果があります。

野菜の一日の摂取量は約350gです。不足しがちな野菜は、意識しながらさきに食べましょう。

● 前後の食事で調節しましょう

クリスマスや忘年会で少しでも多く食べたいときには、前後数日間の食事を軽めにして調節をしましょう。そのためには、日々のご自身の適量を知ることが必要です。

● ながら食いをやめましょう

テレビを見ながら、新聞や雑誌を読みながらの食事は、食べ過ぎにつながります。「私、こんなに食べた？」

栄養だより (2) 一年のしめくり 年末に向けての食事 栄養技師部長 唯根理子

ふと気づくとこんなことばありませんか。何かをしなから食べていると、気づかないうちに食べ過ぎてしまうことにつながります。

● 体重を計りましょう

定期的に体重を計っていませんか？

体重計測を習慣にすると、食べ過ぎてしまい、体重が増えたときの修正を早く行うことが出来ます。

● 適度から動かしましょう

寒い季節は、家にこもりがちです。運動不足になりやすいので意識してからだを動かしましょう。

● アルコールは適量にしましょう

アルコールのとりすぎは肥満を促進し、酔うと食への自制心が緩みやすくなり食べる量も自然と増えてしまいます。ビールなら中びん1本、日本酒なら1合、ワインならグラス一杯が適量といわれています。

● 間食を控えましょう

お菓子やジュースは、思った以上に高エネルギーです。食べる時は、量を決めてとりすぎないようにしましょう。



オレンジジュース
1缶 350ml 約 150kcal



ショートケーキ
一切れ約 300kcal



今回は、『お正月の食事』のとりかたについてお話ししたいと思います。

院内保育所から お誕生日おめでとう

安田 竜太郎 (やすだ りゅうたろう) くん

1さい

平成28年11月24日生まれ



竜太郎くんお誕生日おめでとう。つたい歩きも上手になり様々な物に興味を持つようになりました。特に音楽が好きで、音楽が鳴ると全身でリズムをとりニコニコしています。これから元気いっぱい大きくなってね。・・・お母さんより



避難訓練の様子

患者さんと一緒に 避難訓練を実施

腎センター（新棟3階）で避難訓練が11月に4回に分けて行われ、日中と夜間の血液透析患者さん（合計124名）が参加しました。訓練は新棟の1階で火災が発生したという想定で、非常ベルが流れると、リーダーの指示で血液透析を終了。職員が患者さんを避難場所へ誘導しました。一旦照明を消して停電状態を体感してもらい、患者さんにも誘導案内を持って協力して頂くなど、できるだけ実際の場面に近い内容で行われました。最後に、避難した患者さんへ臨床工学技士が災害時の注意点を説明しました。



管理栄養士の

治療食レシピ

血液透析食

えびのハンバーグ



作り方

- ①えびは背わたを取り、水で洗い水気をきっておく。えびは包丁で粗くきざみ、さらにつぶつぶ感が残る程度にたたく。
- ②れんこんとねぎは、みじん切りにする。れんこんは茹で、ねぎは水にさらす。
- ③ペビーリーフを洗い、水にさらしておく。
- ④ボールに①と②とAをいれて、粘りがでるまで混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンにごま油をひき④を入れ、中火から弱火で両面を焼く。
- ⑥焼きあがったら皿に盛り、黒こしょうをふりかける。③と混ぜ合わせたBを添える。

材料

むきえび	60g
れんこん	20g
ねぎ	10g
卵白	5g
ごま油	1.5g
料理酒	2g
片栗粉	2g
生姜	1g
塩	0.3g
小麦粉	2g
ごま油	2g
ケチャップ	3g
マヨネーズ	6g
ペビーリーフ	10g
黒こしょう	少々

クリスマスコンサート

12月16日（土）午後2時～

1階エントランスホール

出演 「すみれコーラス」

曲目 糸、好きになるって他

人の動き

【採用】 根本 悠里 小児外科
(10月) 万年山 悠 産婦人科
久保 拓之 産婦人科
大塚 友紀子 看護部