

快適な人間ドックの受診へ

健康クリニック第2期改修工事を実施

かんぽきょう健康クリニックでは、平成30年度末から人間ドック健診フロアの第2期改修工事を行い、4月15日に改装オープンしました。

今回の改修工事は、「安全・安心な受診環境の提供」「効率的な検査の提供を可能にする検査室のレイアウト」「受診者のプライバシーが守られる空間の確保」といった視点に立って実施しました。

そこで、胃部内視鏡検査のニーズに対応するため、1室だった内視鏡検査室を2室に増設し、受入可能な受診者数を倍増させるとともに、経鼻内視鏡検査も実施可能な体制としました。併せて、麻酔等を行う前処置室やリカバリー室も設置しました。

また、施設内の各所に点在していた更衣室を2階と3階に集約し、調度品も新調することで、ゆったり快適にご利用いただけるようになりました。

3階には女性専用の待合室を設け、乳房撮影や婦人科診察を受診される方がくつろいでお待ちいただけるスペースを確保しました。

2階と3階に分散していた胃部X線撮影装置は、2階に集約し、受診者の皆さまが移動しやすくなりました。



3階婦人科健診フロア(上)、調度品を新調して集約した更衣室(中)、明るくゆったりとした女性専用の待合室(下)。

胃部内視鏡検査を強化

6月から経鼻の検査も開始

今回の改修工事の最も重要な点である胃部

内視鏡検査室の増設により、受入可能な受診者数が増え

者数が年間2千5百人から4千5百人に増えます。併せて、要望が多かった経鼻内視鏡検査も実施が可能となりました。



今回新たに導入した富士フィルム製LED光源搭載内視鏡システムは、複数のLED照明を使うので、以前の白色光より明るく患部を照らします。

これまでの経鼻内視鏡は、経口内視鏡に比べて輝度が低く画像も劣ると言われていま

まっています。体内時計はキツカリ24時間ではなく、24時間より少し長い間、24時間ごとにリセットする必要があります。リセットボタンは「光

活動力や脳の働きを高めます。朝食の欠食習慣は、基礎代謝や体温の低下を招き、作業効率の低下、肥満など生活習慣病の原因となるばかりでなく免疫力も

前中ではほぼ使い果たされます。昼食は午後の活動源として重要。「お昼は、軽く」とは考えず、主食・主菜・副菜のそろった食事をとりま



シャープペンシル(右)、従来の内視鏡(中)、新調した最新の経鼻内視鏡(左)。

微細加工技術により、先端部径5・9ミリの極細スコープでありながら、経口スコープに迫る広角高画質を実現しています。

操作する医師には、視認性の高い内視鏡画像を提供するとともに、受診される方の苦痛をやわらげる経鼻挿入に適したしなやかなスコープになっていきます。

また、経口内視鏡用の高性能レンズを採用することにより、従来の経鼻スコープ視野角が120度から140度に拡がり、さらに約1・5倍の迫力のある大画面で、内視鏡画像を観察することが可能

これから受診者の皆さまに喜んで頂ける健診施設の実現に努めます。快適に受診いただける健康クリニックでの受診をお待ちしております。

(医療支援課 谷崎典史)

話題の健康づくり アラカルト (25) 体内時計

時間栄養学で健康を

「いつ」「どう」食べるかに注目

私たちは、約24時間の周期でリズムを刻んでいます(体内時計)。進化の過程で地球の自転時間に合わせて獲得したとされ、体温や血圧、ホルモン分泌なども約24時間周期で変化します。この体内時計の視点から、食や栄養を考えるのが「時間栄養学」です。「何を」「どれだけ」「食べるか」だけでなく、「いつ」「どう」食べるかにも注目が集

と「朝食」です。朝食は太陽光を見ること、朝食をとることで「日」のリズムが修正されます。朝食は体全体に目覚めを伝え、燃料切れの体にエネルギーを産生する準備状態を作り、

低下させます。朝食に比重を置き、3食均等にしたいたんぱく質の摂取が大切です。また、午前中はナトリウムの排泄量が減るため、塩分は控えめに。

夕食は、朝食から12時間以内にとるのが理想です。夕食が遅くなる時は、夕方パンやおにぎりなどの主食を食べ、おき、帰宅後主菜や副菜をとることをお勧め

1日の食事の配分は「朝4・昼3・夕3」が理想、せめて「朝3・昼3・夕4」に。時間的余裕や家族の都合もありませんが、体内時計を意識した食生活で健康的な毎日をすごしたいものです。

(健康増進課 笠毛郁江)

