

小林記念病院 健康管理センター

情報誌

no. 11

TAKE FREE

情報誌 第11号 2023年9月発行
編集・発行：小林記念病院 健康管理センター

- INDEX
- 01 全面改装リニューアルオープン！
 - 03 肺機能検査を再開します
 - 05 出張検査 骨密度測定会
 - 06 保健指導だより 「健診」と「検診」



健康管理センターが綺麗に生まれ 全面改装リニューアル

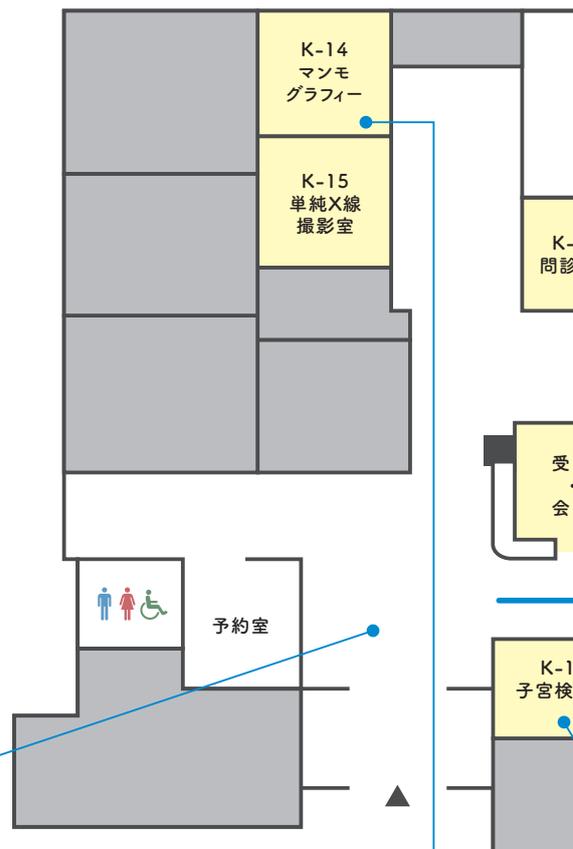
2月からの改修工事を終えて、5月1日から新しい健康管理センターでの人間ドック・健康診断が始まりました。玄関に入るなり、新しくなったことに驚く方がたくさんいらっしゃり、笑顔で「綺麗になって良かったですね」「ビックリしました」と、たくさんの喜びやお褒めの言葉をいただいております。

新しくなった健康管理センターで人間ドックや健康診断を受けてみませんか？見学だけでもお気軽にお立ち寄りください。スタッフ一同、皆様のご来院をお待ちしております。



改修されて、きれいで快適でした。
スタッフの方もとても親切！
健診自体もスムーズに行えて良かったです。
お友達や職場の人にも紹介したいです。

※アンケート結果より抜粋



受付

ラグジュアリー感のあるスペース
明るく安心できる雰囲気に

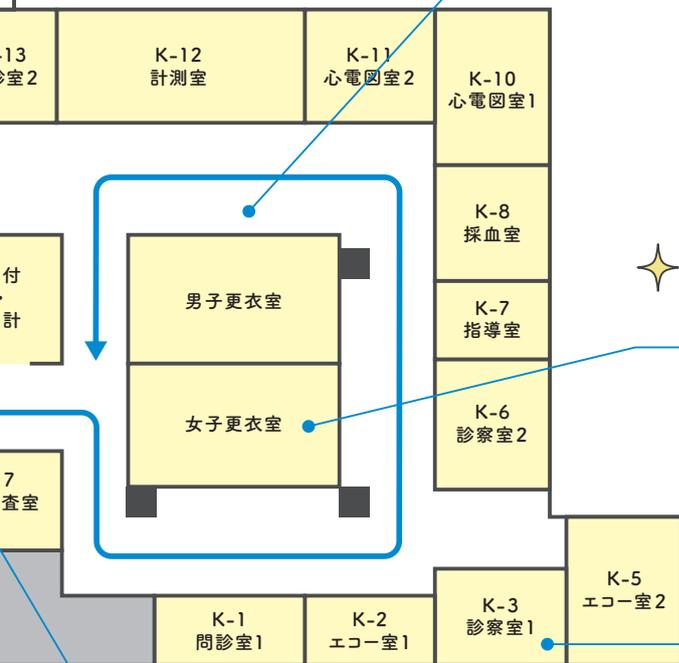


マンモグラフィ検査室

子宮検査室同様、暖かい雰囲気に。
安心して検査できるようにキティちゃんが見守ります。

変わりました リニューアル!

ぐるっと一周できる
回廊型の廊下を
採用しています



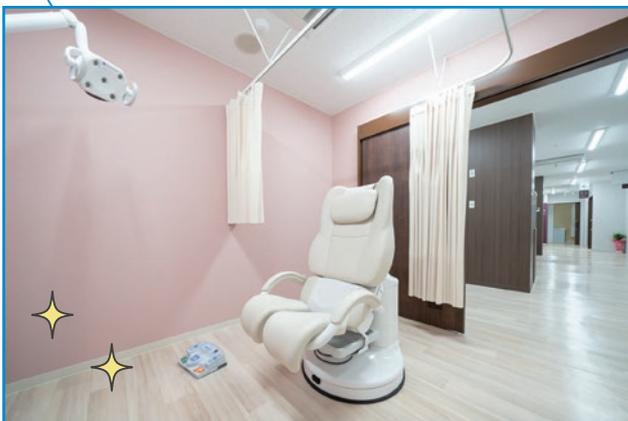
待合室 / リラックスできる広い待合スペース。
回廊型により効率良く検査へご案内します。



更衣室 / 女性目線でデザインされた明るい更衣室。
高級感のあるロッカーを採用しています。



診察室 / なんでも相談できる落ち着いた雰囲気。



子宮検査室 / かわいいピンク色の女性専用の検査室。
婦人科の診察台はシートヒーターを搭載。
冬でも快適に検査できます。

改修工事にあたり、関係者の皆様には
大変ご迷惑をおかけいたしました。
ご理解とご協力を賜り、ありがとうございました。



肺機能検査を再開します

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため中止していた肺機能検査を、2023年10月より再開させていただくことになりました。検査中止期間は、受診者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしました。ご理解とご協力をいただきました事、御礼申し上げます。

なお、まだまだ新型コロナウイルスの感染がご心配かと思いますが、感染予防に努めながら、検査を行ってまいりますので、よろしくお願い致します。

ところで、肺機能検査がどんな検査か知っていますか？

検査をしたことがある方も、これから初めて検査を受ける方も肺機能検査の大切さについて学んでいきましょう。



たしかに気になる

肺機能検査（スパイロメトリー）とは？

呼吸により肺から出入りする空気量を測って、肺の容積や気道が狭くなっていないかなど呼吸の能力を検査します。

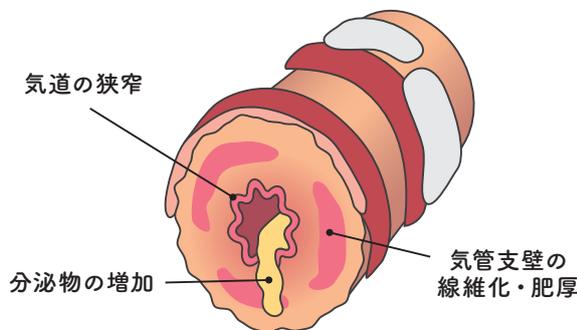
肺機能検査でわかることは？

人間ドックでわかることは大きく分けて2つです。

閉塞性換気障害

空気の通り道が細いため息を吐くのが困難になってくる病気のこと

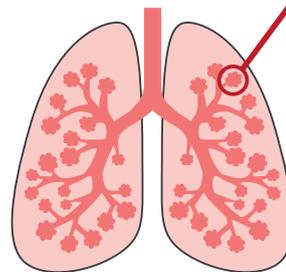
代表的な疾患：慢性閉塞性肺疾患(COPD)、気管支喘息



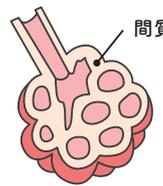
拘束性換気障害

肺が固くて広がりにくいため、どれだけ空気を吸っても肺に空気を取り込むことができない病気のこと

代表的な疾患：間質性肺炎



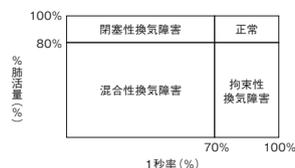
正常な肺胞



初期の間質性肺炎



進行した間質性肺炎



★肺活量(%VC)と1秒率(FEV1%)から障害が分類されます。

%肺活量(%VC): 予測される肺活量に対する比率(正常値: 80%以上)

1秒率(FEV1%): 努力性肺活量に対する1秒量の比率(正常値: 70%以上)

🫁 レントゲンのような画像検査ではダメなの？

レントゲンやCT スキャンなどの画像検査では、肺の能力（機能）を測定することができません。また、肺の病気のなかには、レントゲンで異常がなくても、肺の機能が異常になるものもあるため、肺機能検査はとても大切な検査なのです。



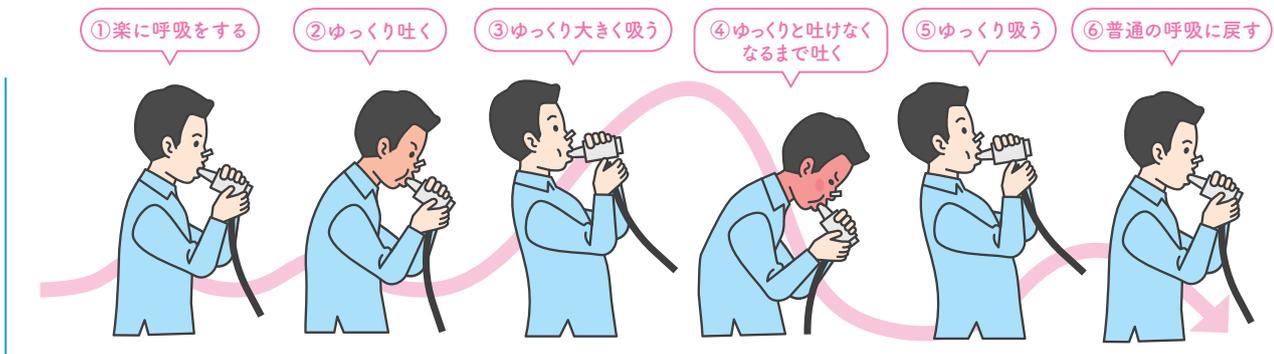
🫁 どのように検査するの？

- 01 口からの呼吸のみで検査します。鼻から空気が逃げないように鼻をクリップでとめます。
- 02 計測器とホースでつながったマウスピースを装着したら準備OK！
- 03 思いっきり吸ったり、勢いよく吐いたりして計測していきます

🫁 どんな検査をするの？

肺気量分画（スパイログラム）

普通の呼吸から限界まで空気を吸い込んだら、限界まで空気を吐き出す検査です。



努力肺活量（フローボリューム曲線）

普通の呼吸から限界まで空気を吸い込んだら、勢いよく空気を吐き出す検査です。



かもしれない！

検査結果がよくなるポイント

- ☑ 声かけに合わせて、限界まで検査する。
- ☑ マウスピースから息がもれないよう注意する。

ちょっと苦しいかもしれませんが、肺機能検査はご本人の頑張りが必要不可欠です！
限界まで頑張りましょう！



出張検査のご依頼を募集中!

健康管理センターが出張検査! 骨密度測定会 開催してみませんか?

ちなみに 骨粗鬆症になりやすいのはこんな方

- 加齢
- たばこを吸う
- 飲酒量が多い
- 閉経後の女性
- 糖尿病や腎臓病の方
- BMI18.5以下の方
- 過度なダイエットをしている
- 偏った食生活をしている



特に中高年の方に
お勧めの検査です

小林記念病院健康管理センターでは、イベント等に出張し骨密度測定を開催しています。健康づくりのきっかけに、骨密度測定会を開催してみませんか? 「健康セミナーや大会イベント等で出展・企画を考えている」または「うちの団体に利用してみたい!」という方がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談くださいね。

実際にこんなイベントで出張測定会をしました!

バレーボール大会で!



バレーボール大会のイベントブースに参加させていただきました。
骨密度検査と健康相談会を行いました。

夏祭り

小林記念病院
夏祭り 2023
4年ぶり開催!



小林記念病院夏祭りの健康コーナーで骨密度測定会を行いました! たくさんの方に
お越しいただきました。

参加された方の声

心配していたよりも結果がよかったので安心しました。
なかなか受ける機会がなかったので良かったです。



普段の健康診断では骨密度検査はやりませんよね。
このイベントで初めて検査しました!



骨密度検査は普段なかなか受ける機会が少ない検査のため、
「検査できてよかった!」といったお声をたくさんいただいております。
ぜひ、みなさんの健康づくりのきっかけに骨密度測定会をご利用ください。

そもそも「健診」と「検診」ってどう違うの？

健診と検診

年に一度、受けていますか？

KENSHIN X KENSHIN

健診 → 健康状態を調べる

一般健康診断 職場などで定期的に
特定健康診断 メタボ予防のため



「健康診断」のこと。健康かどうか調べ、病気の危険因子を早く見つけることができる「一次予防」。

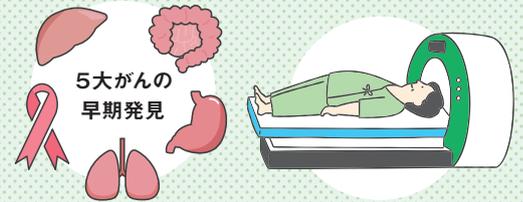
代表的な健診：「定期健康診断」
「特定健康診断（メタボ健診）」

検診 → 特定の病気の早期発見

対策型検診 市町村が実施
任意型検診 医療機関が独自に実施

検査料が安い

自己負担



「がん検診」などのように、特定の病気を早期に発見して早期に適切な治療をするための「二次予防」。

代表的な検診：「がん検診」



健診は受けて終わりではなく、その後が最も重要です

▶ 特定保健指導を受けましょう

特定健診の対象者には、特定保健指導を受ける権利があります。特定保健指導とは生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が自己負担料なしで生活習慣の見直しを3ヵ月間サポートします。

対象者

40歳以上75歳未満の方でメタボリックシンドロームの基準に該当する方です。

階層化の判定基準

① 腹囲		② BMI	
男性85cm以上	女性90cm以上	①は非該当だが、BMI25以上	
危険リスクの個数カウント			
血糖	空腹時血糖 100mg/dl以上 または HbA1c 5.6%以上		
脂質	中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール 40mg/dl未満		
血圧	収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上		
喫煙	※血糖・脂質・血圧のリスクが一つでも該当する場合にカウント		

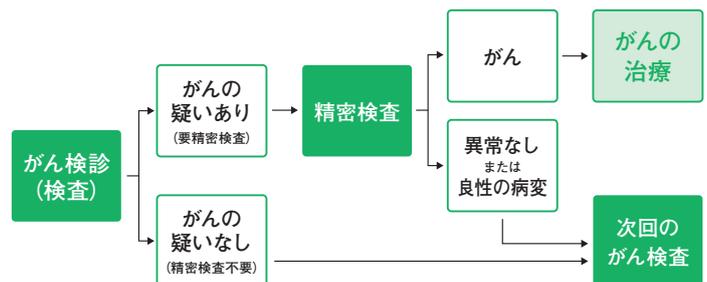
危険リスク数	①で該当の方	②で該当の方
1個	動機づけ支援	動機づけ支援
1個+喫煙 または 2個	積極的支援	動機づけ支援
2個+喫煙 または 3個	積極的支援	積極的支援

※65~74歳の方はリスク数に関係なく動機づけ支援となります。
※現在、糖尿病・脂質異常症・高血圧で治療中の方は支援対象外となります。



▶ 死亡原因第一位「がん」の早期発見・早期治療のために

現在、日本人の死亡原因第一位は『がん』です。検査と治療の進歩により、がんを早期発見し、適切な治療を行うことで、がんによる死亡率を減らすことが可能となりつつあります。



出典：がん情報サービスHP

健診を受けて身体をメンテナンスし、健康寿命を延ばしましょう



愛生館グループ事業所MAP

至名古屋

至刈谷

高浜市

安城市

小林記念病院

●透析センター

碧南市新川町 3-88
電話 (0566)41-0004



デイケアセンター

碧南市新川町 3-88
電話 (0566)41-3000



健康管理センター

碧南市新川町 3-88
電話 (0566)41-6548

小規模多機能ホームひまわり・福釜

安城市福釜町小六 75-2
電話 (0566)92-5100



特別養護老人ホームひまわり・安城

- デイサービスひまわり・安城
- ケアプランセンターひまわり・安城
- ひよっこ保育所

安城市福釜町下山 81-1
電話 (0566)92-0088



特別養護老人ホームひまわり

- デイサービスひまわり
- 碧南市鷺林町 4-109-1
電話 (0566)41-0865
- ケアプランセンターひまわり
- ヘルパーステーションひまわり
- 碧南市鷺林町 1-117
電話 (0566)41-0280



碧南市養護老人ホーム

碧南市鷺林町 4-109-1
電話 (0566)41-0895



老人保健施設ひまわり

碧南市三角町 1-7-1
電話 (0566)41-0007



小規模多機能ホームひまわり

碧南市三角町 1-9-2
電話 (0566)41-0505



複合施設CORRIN

- 幼保連携型認定こども園 ひまわり
- 放課後等デイサービス たいよう
- 児童発達支援事業所 さんさん
- 高齢者デイサービス 碧カレッジ
- 地域交流サロン ハーモニーホール

碧南市大堤町 1-11
電話 (0566)45-6001



愛生館本部

碧南市新川町 3-95
電話 (0566)41-7621



しんかわ訪問看護ステーション

碧南市篁田町 1-17-2
電話 (0566)41-5522



はとぼっぼ保育所

碧南市篁田町 1-17-2
電話 (0566)48-4348



ベンリーひまわり碧南中央店

碧南市栄町 1-10
電話 (0566)45-5845



〒447-8510 碧南市新川町 3-88

TEL (0566) 41-0004 FAX (0566) 42-5543

メールアドレス info@aiseikan.or.jp

ホームページ

愛生館

検索



採用特設サイト



YouTube



Facebook



Instagram



 **愛生館**
AISEIKAN GROUP