ともにあゆむ

◎睡眠と休養について（豆知識）
◎おもいやりレシピ
◎ほのぼの展覧会
◎倉田会メディカルサポートクリニック
　開設10周年記念
「人間ドックペア特別プランのご案内」

機内上空より雲海（羽田✈長崎便）

倉田会の基本理念

一、患者様と共に

患者様とともに、トータルケアを目標として歩みます。

一、地域と共に

地域とともに、保健事業（予防）・医業・介護福祉事業を展開し、地域の健康維持と健康増進を目標として歩みます。

一、関係者と共に

関係機関への情報提供や、セカンドオピニオンなど患者様への利益につながるよう努力して歩みます。

一、職員と共に

最良の医療・最良の介護を念頭に、患者様、ご利用者様の利益につながるよう検討し、最良のチームを目指して歩みます。

倉田会メディカルサポートクリニック
開設10周年記念「人間ドックペア特別プラン」
100組様・期間限定のご案内

来年（平成30年9月）開設10周年にあたり人間ドック特別プランをご用意致しました。

ご予約はお早めに！

●予約申込開始
平成29年7月20日（木）より
先着組数に達し次第締切らさせて頂きます。

◆受診期間
平成30年1月10日（水）～3月30日（金）迄

◆申込方法
ご夫婦・ご兄弟（姉妹）・ご友人等2名様一組にて、お申込み下さい。

◆検査結果
2週間前後にて郵送致します。

◆支払方法
当日に受付窓口にてお願い致します。各種カード支払い対応はしておりません。

※注意事項
●ご予約の際は、検査内容等をよくご確認の上お申込み下さい。尚、期間予約数限定での特別料金です。
●各所属団体、健康保険組合等によるご契約や補助制度との併用は出来ません。
●健診結果判定に基づき疾患のおそれがある方は、お早めにかかりつけ医に、ご相談されるか病院等受診をお薦め致します。

お問合せ・ご予約は・・・
倉田会メディカルサポートクリニック
☎ 0463（27）1011

人間ドックペア特別プラン

①基本ドックセットプラン
基本は胃X線検査となります。
尚、胃カメラ検査選択可（ご希望の方は、曜日・予約数に限りがございます。
2名様一組料金：54,000円　通常ご夫婦セット料金：79,488円

②基本半日ドック+レディースドックセットプラン
2名様一組料金：59,400円　通常ご夫婦セット料金：89,424円

③レディースドックセットプラン
2名様一組料金：64,800円　通常セットプランはありません。

通常1名様
基本ドック 43,200円
レディースドック 54,000円
アミノインデックス® 25,920円

④今話題のアミノインデックス®がんスクリーニング検査
上記①～③セットプラン+1名様：特別料金12,960円で同時お申込み頂けます。
僅かな採血（5ml）で血液中のアミノ酸濃度測定により、複数がん［胃・大腸・膵臓・（前立腺/男性）（乳腺・子宮・卵巣/女性）］の早期リスクを含めて推測することが可能な検査です。

上記表示料金は全て（税込）となります

◎基本ドック検査項目
■診察（既往歴・問診・聴打診）■身体測定■視力■聴力■血圧■心電図■胸部X線■胃X線（胃カメラ）
■腹部超音波■血液検査（一般・脂質・肝機能・腎機能・血糖・電解質・免疫・血清・腫瘍マーカー）■尿■便潜血

◎レディースドック
■基本ドックに婦人科健診（子宮がん・乳がん）が付加されます。

制作・発行元
平成29年7月1日発行（No.16/夏号）
医療法人財団倉田会 広報準備室
〒254-0018
神奈川県平塚市東真土4-5-26
☎ 0463-53-1955　Fax 0463-53-1957
http://www.kuratakai.or.jp

【編集後記】夏の風物詩と云えば七夕、天の川・・・
7月は、七夕飾りの短冊に詩歌や願い事をしたためるところから文月（和暦）との由来があります。現代では短冊色にもカラフルなものが存在しますが、古くは五色「青・赤・黄・白・黒（紫）」で、それぞれの色彩に願い事が叶う風習があったとのことです。青は人に役に立つことを願う等・・・ぜひとも短冊色のもつ意味に合せて願いを込めてみては如何でしょうか。
また、願い事を意識的にもう一歩を踏出して、叶えるためのキッカケ、道標であり目標とすれば、素敵な想いが叶うかもしれません。

睡眠と休養について（豆知識）

前春号では、ストレスは言動や心身に悪影響をもたらし、様々な生活習慣病へと発症率が高まることをお話し致しました。今回はストレス回避と生活習慣病を引き起こさないために、もっとも大切な「睡眠と休養」についてお話し致します。現代社会では、インターネット・スマートフォンの普及やテレビ・ラジオ深夜番組等の影響で子供も大人も睡眠不足、睡眠障害と充分な休養が取れない環境化にあります。

ではどれだけの人が睡眠不足を感じているか・・・

●2016年（平成28年）博報堂生活総研での生活定点調査結果

「日頃から寝不足を感じている」と答えた人は42.8％

「男女別に寝不足を感じている」と答えた人は男性42.3％女性43.4％ほぼ同率

「年代別に寝不足を感じている」と答えた人は

20歳代が50.0％ 30歳代47.9％ 40歳代47.1％ 50歳代41.7％ 60歳代28.1％

と若い年代に寝不足と感じている傾向にあり、平均睡眠時間も年々減少傾向にあります。

また「精神的に疲れを感じていることが多い」と答えた人は42.2％

「肉体的に疲れを感じていることが多い」と答えた人は41.4％

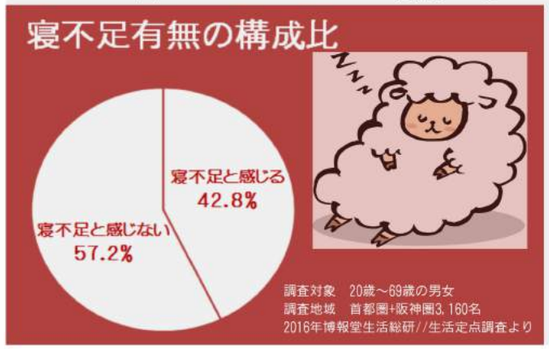
と云うことで睡眠と休養は、生活習慣に於いて疲労回復・癒しに欠かせない大きな役割となります。

●睡眠不足・障害と病気の因果関係

人は朝に目覚め、日中に活動、夜に眠ると云った体内時計が、一日24時間周期でのリズムを作っています。即ち自律神経（休息時には副交感神経、活動時には交感神経）が働き体温やホルモン、血圧等をコントロールしています。睡眠不足・障害の原因は、不規則な生活リズムや過剰なストレス・神経の高ぶり・緊張・時差ぼけ・服薬等により体内で起こる様々な働きや変化によって、体内時計が刻む生体リズムを乱されることで不眠となります。

逆に病気を患ったことで、睡眠不足・障害を招くと云う悪循環を繰り返す等様々です。一時的な睡眠不足は問題ありませんが、ストレスの悪影響同様に慢性的な睡眠不足が続くと、ホルモンバランスの乱れや自律神経の調節不備、過食と拒食の食欲への影響により、血圧が上昇して糖尿病・高血圧・高脂血症・肥満等の代表的な生活習慣病の発症リスクが高まるとされています。

更に生活習慣病、睡眠不足・障害の悪循環を繰返すことで脳・心臓疾患・様々なガン発症へと重症化する恐れがあります。



●睡眠障害のサインと症状を自己チェック

☑寝つきが悪い、途中で起きてしまい再入眠できない、通常より朝早く起きてしまう等、熟睡感が得られない。（入眠障害・中途覚醒・早朝覚醒）
☑日中やたらと眠気におそわれる。（よく居眠りをする）
☑適切な時刻に入眠できず起床時刻に起きられない。
☑睡眠環境として、騒音や早朝から陽射しが当る。
☑頭がぼうっとして集中力に欠ける。
☑疲労感が取れないと感じる。
☑飲酒・喫煙・コーヒー等の嗜好品を多量する。
☑睡眠中にいびきや一時、息が止まっていると云われたことがある。
☑突然息が詰まったようにいびきが途切れると云われたことがある。
☑度々寝ぼけたり、寝言、睡眠中に大声・叫び声をあげることがある。

以上のような自覚症状がある、ご家族や知人から指摘されたことが多々ある場合は、安易に寝不足は仕事や家事等が忙しいからと決めつけずに睡眠障害で疑われる疾患について、かかりつけ医や専門医にご相談することをお薦め致します。

●睡眠薬服用の注意点

□眠れないからと睡眠薬を多用することは避けて下さい。
□お酒と一緒に飲むことは避けて下さい。
□他薬との飲み合わせによっては副作用がでることがあります。
□睡眠薬を服用したら速やかに寝床につくようにして下さい。
※睡眠薬服用にあたっては、医師の処方及びかかりつけ薬局（薬剤師）の指示に従い、正しく服用して下さい。

人は生涯のうち三分の一程度を眠って過ごしています。もっと睡眠や休養を生活習慣の身近なものと捉えて、睡眠薬に依存せずに日頃から体内時計を整えることを心掛けて「ストレス回避・栄養・適度な運動」による心身のバランスを保つようにすることが大切です。

「厚生労働省生活習慣病予防のための情報サイト&健康づくりのための睡眠指針等を参考文献」として本文作成

広報準備室

彩り豊かな旬野菜で
栄養補給！

おもいやりレシピ
「豚肉と夏野菜の梅肉ソース炒め」

☆食 材（1人分）

●豚肉（とんかつ用）	90g
●なす	50g
●アスパラガス	20g
●赤・黄パプリカ 各々	30g

★調味料

●酒	小さじ1	Ⓐ
●ごま油	小さじ1	Ⓐ
●片栗粉	小さじ1	Ⓐ
●梅干し	1/2個	Ⓑ
●醤油	大さじ1/2	Ⓑ
●みりん	大さじ1/2	Ⓑ
●砂糖	小さじ1	Ⓑ
●酢	小さじ1	Ⓑ
●サラダ油	大さじ1/2	
●かつお節	一つまみ	

「作り方」

①豚肉は1㎝太さの棒状に切り、Ⓐを絡めておきます。
②なすは縦半分に切って、1㎝の厚さに切ります。
更に幅1㎝の棒状に切り5分水にさらし、ペーパータオルで水気をよく拭きとります。
③アスパラガスは根元から5㎝程ピーラーで皮をむき、更に根元かたい部分（1㎝位）を切り落として3等分に切ります。
④パプリカは縦半分に切って種を取り除き、縦に細く切ります。
⑤梅干しは種を取り除き包丁でたたき、Ⓑを全て合わせておきます。
⑥フライパンに油を熱して②～④を順に入れて、その都度1分間炒めて、一度取り出します。
⑦同じフライパンに①を入れて、きれいな焼き色がついたら⑤を戻します。
⑧⑦に⑤とかつお節を加え、全体が混ざったら盛り付けたら完成です。

「一口メモ」

豚肉に含まれるビタミンB1と梅干に含まれるクエン酸を一緒にとると、疲労回復効果が期待できます。また、さっぱりとした味付けなので、夏場の暑い時期でもおいしく頂くことが出来ると思います。

〔夏場の塩分摂取について〕

夏場の脱水症を予防しようと、いつもより食塩を多く含む漬物や塩飴等の市販品を意識して摂取する場合は、高血圧等の悪化を招く可能性があるため注意が必要です。

くらた病院 管理栄養士 三上 恵子

●重量269.1g・エネルギー419.5kcal【成分：たんぱく質19.9g・脂質27.5g・炭水化物18.8g・カリウム626.2mg・リン220.5mg・食物繊維2.5g・塩分2.5g】

ほのぼの展覧会

しんど老健 ご利用者様 2作品

七夕祭りと花火大会の2作品を掲載させて頂きました。

どちらも臨場感があり、その場に居合わせているような感覚にさせられます。

ぜひ七夕飾りと花火鑑賞の後は、日常の喧騒を忘れて、たまには浴衣姿で夜空に輝く「天の川」をゆっくりと眺めてみるのもよいかもしれません。

広報準備室