

Volume

05

2018 秋・冬

人生100年時代の健康情報マガジン

【 広 報 誌 】

につけんきょう

＼新宿健診プラザ移転OPEN特別号／

健診へ行こう！



一般財団法人 日本健康管理協会

まるで
ホテルみたい。

女性への優しさがいっぱい！

新宿健診プラザ 丸分かりレポート

**最新設備とおもてなしの心にあふれた
新宿健診プラザ。初めての人間ドックを
受けながら、その全容をレポートします！**

2018年1月、東新宿駅徒歩1分の好立地に、新宿健診プラザが
新築移転しました。最新鋭の検査機器の導入はもちろんのこと、
居心地の良い空間とホスピタリティ、そして女性へのきめ細やかな
サービスが充実の最新型健診施設となっております。
今回はモデルの加藤さんに人間ドックと婦人科検診を体験してもらい、
実感レポートをしていただくことになりました。
「人間ドックは初めてなのでちょっと緊張しますが、
皆さまに施設の魅力が伝わるよう頑張ってお伝えしたいと思います！」



**東新宿駅から徒歩の
好アクセス！**

大江戸線・副都心線東新宿駅から徒歩1分。沿線にお住まいの方はもちろん、新宿エリアに勤務している方にもうれしいアクセス抜群の立地です。

新宿健診プラザ

東京都新宿区歌舞伎町2-3-18
TEL:03-3207-1111 (大代表)



明るくてきれいなエントランス。

思わず「ここホテル??」とつぶやいてしまうほどオシャレで
きれいなエントランス。初めての人も迷わないように
女性アテンダントの方が案内してくれたので、とっても安心しました。



女性専用エレベーター完備！

こちらのエレベーターで女性専用フロアに
上がります。ちょっぴりゴージャスな内装で、
何だか気分も上がります。



受付



男女別の受付で事前説明を受けます。

受付から男女別に分かれています。受付カウンターは個別に仕切られ、
プライバシー重視。今日の検査の流れと内容を丁寧に説明してもらいました。

着替え



清潔感たっぷりの更衣室はパウダールームも完備。

検査のための検査着に着替えて、いよいよ人間ドックのスタートです。



身体測定 血圧測定 採血など



まずは基本的な検査から始めていきます。

血圧測定は個別ブースで行われます。

各種 レントゲン



こちらで胸のレントゲンを撮影します。

胃と肺をレントゲンで詳しく検査します。

胃部レントゲン検査は胃カメラ検査への変更も可能です。(事前予約制)

心電図 超音波検査 など

心電図では心臓を、超音波では肝臓・すい臓・胆のうなどを検査します。

個室内のベッドに横になって、ゆったりリラックスしながら検査できます。

待合



人間ドックに来たことを忘れてしまいそうな、くつろぎの空間…。

女性らしい内装がステキな検査待合。

女性雑誌を片手にリラックスしながら待ち時間を過ごせます。

次はこちらで婦人科検診です。

視力・聴力 肺活量検査 など

いつもの視力検査の他に、眼底の撮影や聴力の検査も行っており、より細かくチェックします。



アテンダントの方がサポートしてくれるので、スムーズに次の検査場所へ移動できます。

婦人科 検診

必ず受きたい婦人科2つの検査

①子宮頸がん検査

がん検診はまだ早いのでは？と思っていましたが、「子宮頸がん検診だけは別！」とのこと。20代から罹患する可能性があります。一方で発見が早ければ完治する可能性も十分。女医さんによる内診で簡単に検査できました。

②マンモグラフィ検査

新宿健診プラザでは新しく3Dマンモグラフィを導入。通常のマンモグラフィは上下左右からの撮影するのに対し、3Dでは斜め方向からの撮影が追加。より精密な検査が可能になりました。技師さんによると、「通常のマンモグラフィを毎年受けて、そのうち3～5年ごとに1度を3Dにするとバッチリ！」だそうです。



乳がん検診は、マンモグラフィと超音波検査をダブルで受けるとさらに安心ですよ。

放射線技師

診察



女医さんなので、気軽にカラダのことを聞くことができます。

一人ひとり丁寧に問診を行います。

日ごろ、健康面で気になることなどをここで質問することができます。

オプション検査について

CTスキャンやMRIなどの最新機器も導入されているので、さらに精密な検査や脳ドックの検査も可能です。



CT



MRI

その他にこんな検査も受けられます。

- 甲状腺検査
- リウマチ検査
- 骨密度検査
- 睡眠時無呼吸症候群
- アレルギー検査
- 更年期障害検査

お疲れさまでした。最後に検査結果を聞きに行きます！

※検査内容や順番は一例です。お客様によって異なります。

検査結果が 当日に分かります！

一部を除いた検査結果をその日のうちに聞くこともできます。(時間がない方は省略可) 検査結果が出るまでの時間は、広い待合で無料のお茶とお菓子をいただきながらのんびり過ごしました。無料のWi-Fiを利用することもできるので、持参したパソコンやタブレットでネット閲覧やお仕事をしている方もちらほら見られました。



結果説明



用紙1枚にまとめられた仮報告書を見ながら、医師による結果説明があります。

万が一気になる結果が出た場合は、すぐに医療機関へかかることができるので安心です。また、結果次第では、個別に保健師さんから生活習慣のアドバイスを受けることもできます。

仮報告書の項目 (一例)

身体計測・メタボリックシンドローム判定・視力・聴力・血圧・血液・尿・便潜血・肺機能・胸部レントゲン・心電図・胃部レントゲン・腹部超音波

初めての人間ドック・ 婦人科検査を受けてみて

これまでほとんど気にしなかったカラダの中のことになり、健康について考え直すきっかけになりました。まだ自分には関係ない、と思っていましたが、乳がんや子宮頸がんは若いうちからしっかりとチェックする必要があることを知って、これからはきちんと受けようと思えました！キレイも元気も健康なカラダあつてのものですよね！

3週間後、乳がん検査、
子宮頸がん検査などを含む全項目を
まとめた検査結果が届きました。



受けてわかった！
新宿健診プラザ

10のイイコト

01 時間が選べる！

受付時間が細かく分かれているので、都合に合わせて選ぶことができます。



02 男女別の検査フロア！

男女のフロアは完全に分離されており、待合でも移動中も気になりません。



03 くつろぎの空間作り！

ゆったりとした気分で検査を待つことができるおしゃれなインテリア。



04 迷わずスムーズ！

女性アテンダントが各所で案内をするため、次の検査場所へもスムーズに移動。



05 女性フロアはスタッフ全員女性！

医師も技師も全員女性なので安心して受けられます。(検査結果説明は除く)



06 最新鋭の検査機器！

3Dマンモグラフィをはじめとする最新の検査機器で高精度の検査が受けられます。

new

07 オプション検査も充実！

ライフスタイルや年齢に合わせて各種オプション検査を選ぶことができます。



08 当日の結果報告！

ほとんどの検査結果を聞くことができるため、結果次第ではすぐに治療にかかれます。



09 アフターフォローもしっかり！

医療連携室を設け、検査結果に応じた適切な医療機関の紹介が可能です。



10 「全国共通グルメカード」が
もらったので、
ランチして帰りました♪



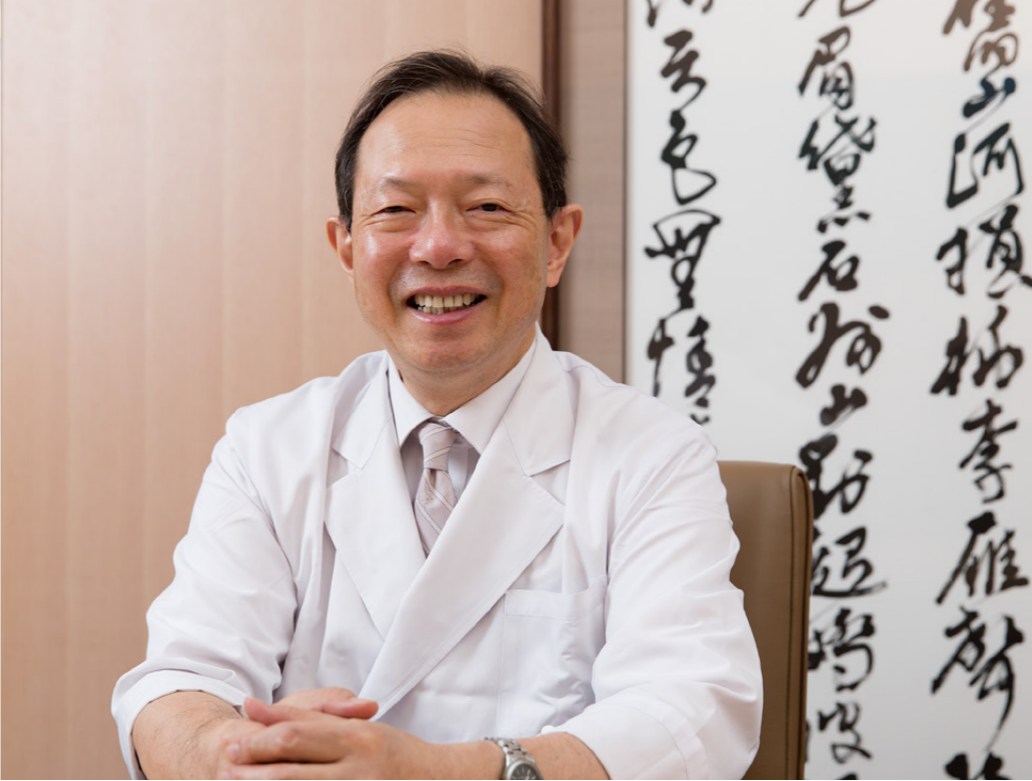
実際の
お客様の声

母にプレゼント
したいと思いました。

毎年受けていた人間ドックは、男女のフロアが分かれておらず、検査着のまま待っている時間が少し気になっていました。今回、初めてこちらで検査して、女性専用フロアの快適さを実感。人間ドックに来たというよりは、エステにでも来たような気分でもっともくつろげました。しばらく健康診断を受けていない母におススメしたいと思います。(40代女性)

いま、私たちに 必要な検査って、何ですか？

女性の健康診断や婦人科検査の受診率向上に
特に力を入れている新宿健診プラザ。
医師でもある三枝所長に、詳しくお話を伺ってみました。



——人間ドックや婦人科検査は、何歳頃から受けると良いのでしょうか。

人間ドックは、疾病率が上がってくる35歳から40歳くらいを目処にしていた方がいいですが、婦人科検診の中でも子宮頸がんの検査は20代から受けることをおすすめします。子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルスというウイルス感染が主な原因ですが、若い女性の罹患率が非常に増えているがんの一つです。発症年齢が低年齢化してきており、最近30代がピークとも言われています。一方で、ウイルス感染してから発症するまでに10年ほどかかるため、早いうちに検査をしておく、がんになる前の状態で見つけることもできます。早期発見であれば、比較的簡単に治療ができますし、妊娠・出産も可能です。20歳を過ぎたら、この子宮頸がん検査は必ず受けてほしいですね。

——では、乳がん検査はどうですか？

こちらのがんも非常に増えており、40歳頃からがんです。これは便潜血検査で調べますが、一回でも血液反応が出たら内視鏡で詳しく調べます。死亡率の高いがんのひとつでもあるので、男性も女性も必ず受けていただきたいと思います。

——最後に、健康診断や人間ドックのための施設選びのポイントを教えてください。

検査の精度管理などはもちろん重要なのですが、何か少しでも異常が見つかった時に、次どんな検査を受けるべきか、何をしたら良いかをきちんと提示できるかどうか重要です。新宿健診プラザでは、高精度の二次検査も可能ですし、場合によっては適切な医療機関への連携も行っています。グループ全体でアフターフォローにも力を入れていきますので、ぜひ安心してお任せいただければと思います。



こちらでは健康診断に来た女性にも子宮がん検診や乳がん検診をお勧めしており、ご本人が希望すれば予約なしで当日の検査が可能です。そうやって子宮がん検診や乳がん検診のハードルを下げながら、一人でも多くの女性に検査を受けていただいています。

——男性に特に受けてほしい検査はありますか？

PSAという腫瘍マーカー検査があります。これは主に前立腺がんを発見するための検査ですが、血液検査で簡単に調べられて精度が高いのが特徴です。健保さんによってはオプション検査になる場合もありますが、こちら40歳を過ぎたら受けることをおすすめします。もうひとつが大腸がん検査。男女問わず、とも増えてきてい

がん罹患数(全国推計値)が多い部位(2014年)

| | 男性 | 女性 | 男女計 |
|----|-----|----|-----|
| 1位 | 胃 | 乳房 | 大腸 |
| 2位 | 肺 | 大腸 | 胃 |
| 3位 | 大腸 | 胃 | 肺 |
| 4位 | 前立腺 | 肺 | 乳房 |
| 5位 | 肝臓 | 子宮 | 前立腺 |

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

新宿健診プラザ 所長 三枝昭裕

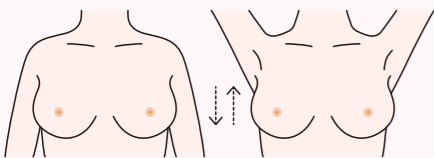
食べることもお酒も大好きという三枝所長の健康管理術は、ズバリ歩くこと。普段、なかなか運動をする時間がとれないので、病院内の移動はなるべく階段を使って下半身の筋肉を鍛えているそうです。毎日1万歩は歩くというのは、驚きです。

やってみよう！乳がんセルフチェック

乳がんは自分で早期発見できる数少ないがんのひとつ。月に1回のセルフチェック習慣を身につけましょう。

鏡の前で乳房チェック

両手を下ろしたまま鏡の前に立ち、乳房を観察します。また、両手を上げ下げしながら同様に観察します。

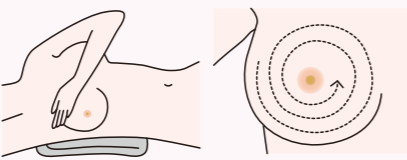


観察ポイント

- 左右の形と向きは同じか
- くぼみやひきつれがないか
- 乳頭のへこみ、ただれがないか

あお向け寝でしこりのチェック

あお向けに寝てタオルを肩の下に入れ、片腕を上げます。反対の手の親指以外の4本の指の腹で、外から中心へ円を描くように滑らせながら触ります。同様に腕を下げた状態でもチェックしましょう。



リンパ節のチェック

腋の下の奥に指先を入れるようにして、腋の下のリンパ節が腫れていないかどうかチェックします。



分泌液のチェック

乳輪から乳頭に向けて乳汁を絞るようにつまみ、血液の混じった分泌液がないかチェックします。



より正確な診断が可能になる3Dマンモグラフィを導入。

グラフィで見つかることもあり、その逆も。だから理想は両方受けること。若いうちは超音波検査とマンモグラフィ検査を1年交替で受けてもいいかもしれませんね。

乳がんへの関心は年々増加。

——乳がん検査を受ける人は増えていきますか？

芸能人の方が乳がんを公表するなどの影響もあって、最近若く女性の間でも乳がんへの関心が高まり、当施設でも検査する方が増えています。

デジタルライフ疲労の予防におすすめの食材

細胞が酸化すると効率的にエネルギーを作り出すことができなくなります。これが疲労の一因。抗酸化力の高い食材を組み合わせ、疲労を予防しましょう。

キーワードは「抗酸化力」!



秋の鮭はさっぱりヘルシー。

鮭

鮭に含まれる「アスタキサンチン」には、強い抗酸化力があります。さらに、眼精疲労や自律神経のバランスを整える働きもあるので、デジタルライフ疲労の予防にはぴったりの食材です。



美と健康の万能オイル!

オリーブオイル

オリーブオイルは抗酸化力に優れた栄養成分、ポリフェノールの宝庫。主成分であるオレイン酸は酸化に強いだけでなく、腸内環境を整える働きもあります。



秋鮭のカルパッチョ

オリーブオイルと醤油、お好みで酢を混ぜるだけで即席カルパッチョソースが完成。さっぱりとした秋鮭の刺身に掛けて食べれば、最強の抗酸化メニューのできあがり。お試しあれ!

それって“秋バテ”かも

夏は終わったのに、なんだかカラダがだるい。この症状、なんだか夏バテによく似てる…。それ、「秋バテ」かもしれませんよ。

夏の疲れがどっと出る秋.....夏の終わりから秋にかけて感じる、だるさ、疲れ、食欲減退、不眠など、これらの症状を最近では「秋バテ」と呼んでいます。保健師の東さんによると「秋バテは自律神経の乱れとの関連が深く、気温や気圧の変化によって身体が対応しきれなくなることも一因。夏の疲れを引きずっていることも考えられます」

乱れた生活習慣を整えよう.....気温も落ち着き、過ごしやすくなる秋。夏に乱れた生活習慣と疲れをリセットするには最適な季節です。東さんがおすすめするのは、次の5つのポイント。①冷たいものを控える ②旬の食材をバランスよく食べる ③ウォーキング程度の運動 ④ぬるめのお湯でゆっくり入浴 ⑤たっぷり睡眠をとる。どれも当たり前のことですが、暑い季節だとなかなか難しいことばかり。いつの間にか生活習慣が乱れ、その結果が秋バテにつながっているのかもしれない。秋のうちに生活習慣も体調も整えて、来る冬にしっかり備えましょう。

読者の質問に
保健師が答えます!

Q カラダに優しい
お酒の飲み方を
教えてください。



A 冷たいビールを大量に飲むのは胃腸の疲れや秋バテのもと。ビールであれば1日500mlが目安で、さらに週に1,2回の休肝日があるとベストですね。お酒は適量であればリラックス効果も高いので、上手に楽しみたいですね。

旬をおいしく! 秋バテ解消メニュー

豚肉と旬野菜の味噌炒め [材料: 2人前]

●豚肉(豚ももスライス)120g ●塩こうじ小さじ1 ●茄子2本(乱切り) ●しめじ1パック(石突を切って、1本ずつバラバラにする) ●ピーマン2個(乱切り) ●にんじん1/3本(半月薄切り) ●にんにくすりおろし小さじ1 ●生姜すりおろし小さじ1 ●サラダ油大さじ1 ●味噌大さじ1 ●砂糖大さじ1/2 ●白だし大さじ1 ●水50ml



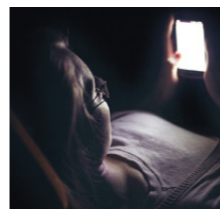
1:【下処理】豚肉を一口大にカットし、塩こうじで揉み込み、冷蔵庫で30分寝かせる。2:野菜を切る。3:フライパンにサラダ油、にんにく、生姜を入れ、風味が出るまで弱火で炒める。4:3に豚肉を入れ、中火で火が通ったら、茄子・人参・しめじを入れ炒める。茄子がしんなりしたら、ピーマンを入れる。5:全体に火が通ったら、○の調味料を入れ、強火で炒める。

管理栄養士
おすすめ

国も認める現代ならではの疲労

デジタルライフ疲労とは、パソコンやスマートフォンなどのデジタル機器を長時間使用することで感じる不調や疲労感。身体においては、肩こりや腰痛、目の疲れなどが主な症状です。例えば会社のデスクでずっと同じ姿勢のままパソコン作業を続けることで、これらの症状が現れ、ひどい場合は頸椎損傷などにもつながる可能性も。保健師の東さんによると「目のかすみ、乾き、首や肩の倦怠感などを感じたら対策が必要です。予防が大切で、日頃からパソコンの作業環境を整えておく」と良いかもしれません。」

もうひとつ気になるのが、スマートフォンのブルーライト問題。つい寝る直前まで見てしまいがちですが、「ブルーライトは直接脳に伝わり、本来出るはずの睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を妨げると言われています。その結果、睡眠障害や頭痛、神経症状につながる可能性があります」(東さん)ブルーライトを軽減するシールやめがねなどの使用もおススメですが、まずは寝る前の使用を控えることから始めてみてはいかがでしょうか。



VDT 健康診断を受けましょう。

デジタル機器などを使用して仕事をしている方は、1年に1度VDT健康診断を受けることが推奨されています。日本健康管理協会では、厚生労働省の「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」に基づき、VDT健康診断を実施しております。

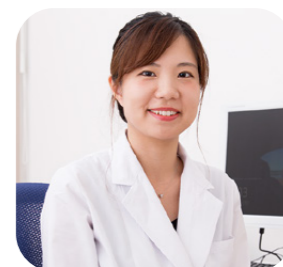


IT社会が生み出した新しい疲れ

デジタルライフ疲労をご存知ですか?

パソコンやスマートフォンなどのデジタル機器なしでは考えられない私たちの暮らし。便利さと引き換えに様々な問題も生まれていますが、今回は「デジタルライフ」がもたらす疲労についてご紹介します。

生活習慣の改善アドバイスも
私が担当します!



保健師 東 聖子さん

日本健康管理協会 事業所のご案内

■ 本 部 ■



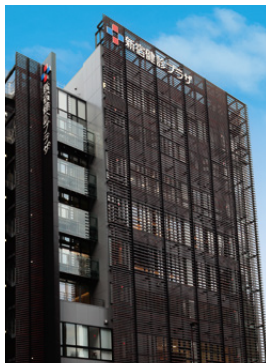
〒104-0031
東京都中央区京橋1-6-1
三井住友海上テプコビル3F
TEL:03-5250-0300
FAX:03-5250-0301
<http://nikkenkyo.or.jp>

■ 伊勢崎健診プラザ ■



〒372-0822 群馬県伊勢崎市中町655-1
TEL:0270-26-7000 (代) FAX:0270-26-7010
<http://nikkenkyo.or.jp/isesaki>

■ 新宿健診プラザ ■



〒160-0021
東京都新宿区歌舞伎町2-3-18
TEL:03-3207-1111 (大代表)
FAX:03-3204-5018
<http://nikkenkyo.or.jp/shinjuku>

■ とちぎ健診プラザ ■



〒323-0822 栃木県小山市駅南町6-14-18
TEL:0285-28-3111 (代) FAX:0285-28-3055
<http://nikkenkyo.or.jp/tochigi>

■ 山形健康管理センター ■



〒990-0813 山形県山形市桜町4-8-30
TEL:023-681-7760 (代) FAX:023-681-7916
<http://nikkenkyo.or.jp/yamagata>

営 業 所

| | | |
|--------|-----------|-------------------|
| 東京北事務所 | 〒174-0042 | 東京都板橋区東坂下1-18-15 |
| 埼玉事務所 | 〒335-0021 | 埼玉県戸田市大字新曾854-2 |
| 神奈川事務所 | 〒252-0314 | 神奈川県相模原市南区南台1-6-2 |
| 千葉事務所 | 〒274-0825 | 千葉県船橋市前原西2-29-11 |
| 山梨事務所 | 〒400-0032 | 山梨県甲府市中央5-3-18 |
| 静岡事務所 | 〒413-0022 | 静岡県熱海市昭和町16-4 |
| 茨城事務所 | 〒306-0001 | 茨城県古河市静町16-1 |
| 福島事務所 | | |
| 郡山事務所 | | |

