

藤沢市

# 保健医療センター だより

Vol.7 秋号

## 保健医療センターはこのような事業を実施しています!

高齢社会の新たな医療需要が求められている中で、生活習慣病の予防・改善、介護予防を中心に保健・医療・福祉が一体となった事業をもとに、皆様の健康づくりを支援しています。

### 健診をきっかけに、ご自身の健康を見直してみませんか？

#### 医 療

##### 健診・検診事業

人間ドック、61歳以上対象のシニアドック、協会けんぽ生活習慣病予防健診、事業所健診、ヘルスチェック（藤沢市国保加入の31～39歳対象）、藤沢市乳がん検診、特定健診等を実施しています。



##### 高度医療機器の共同利用事業

高度医療機器（CT・MRI等）の共同利用により地域連携を行っています。地域医療機関からご紹介された患者さまの検査を行い、専門医による報告書を作成し、地域医療機関に報告書や検査データ（CD・フィルム等）をお届けするシステムです。

看護・保健指導科の  
新設により  
健診後の支援が  
パワーアップしました！



#### 藤沢市こまよせ薬局

休日・夜間等の院外処方の受付、調剤、投薬、服薬指導薬歴管理等の業務を行っております。



#### 保 健

##### 個別健康支援プログラム

健診後の保健指導や食生活、生活習慣病予防運動、介護予防運動支援などのコースを実施しています。



##### 健康づくり講座

日常生活動作や用具・自宅での運動方法についてアドバイスする口コモ予防相談や福祉用具・住宅改修相談を行っています。

##### トレーニング

マシンを使ったトレーニングや介護予防のためのトレーニングを行っています。  
専門スタッフが個別に運動メニューを作成します。

##### バラエティ教室

筋膜リリースやコアエクササイズなどでからだの動きを良くしていきます。  
ランニング教室も行っています。



#### 福 祉

##### 訪問看護事業

訪問看護ステーションから看護師・理学療法士・作業療法士が利用者さまのご自宅に訪問し適切なケアとアドバイスをします。お子様からお年寄りまでご利用頂けます。



##### 居宅介護支援事業

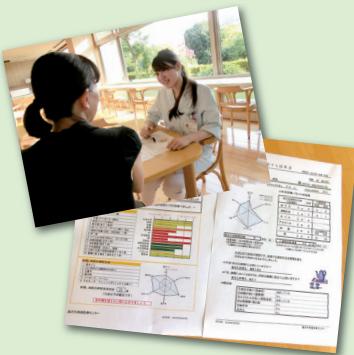
介護認定を受けた方が自宅で自分らしく過ごせるよう、さまざまな在宅ケアサービスの利用方法を提案します。

##### 訪問口腔衛生事業

藤沢市にお住まいの在宅療養の方々のご自宅に訪問し、いつまでも美味しく食事ができるように、皆さんと一緒にお口の健康を考え、良い状態を保てるようにお手伝いいたします。お口の中のチェックやお手入れ方法、歯科治療についてケアやアドバイスいたします。

健診から → 健康づくりまで

# 看護・保健指導科の新設により健診後の支援がパワーアップしました!



## 健診から 健康づくりまで

平成26年度より健診担当の看護師に加えて保健師が仲間入りし、新たに「看護・保健指導科」を新設しました。当センターの総合健診（人間ドック）は、その日のうちに医師から結果説明を受けることができます。説明後、“この結果が気になる”“改善したいのだけどうすれば？”という方へお一人おひとりに合わせてアドバイスいたします。また健診結果がお手元に届いた後も、ご希望に応じてサポートさせていただきます。さらに、当センターには専門性の高いトレーナーが常駐するトレーニングルームがあり、医科学管理のもと、ご自身の体力や健康状態に合わせて効果的にトレーニングすることができますので、そちらを利用しながらの健康づくりもご支援いたします。

**健診をきっかけに、ご自身の健康を見直してみませんか？**

## 高血圧と運動（パート①）

血圧とは血管内の圧力、心臓から送り出される血液が血管を押す力です。血圧は体のすべての血管にありますが、普通は動脈とくに上腕動脈の圧力を意味します。血圧の単位は、mmHg（ミリメートル水銀柱）です。血圧は、心臓が収縮して血液を押し出すときに高くなり、拡張して血液の流れが緩やかなときは低くなります。血液を押し出すときの最も高い血圧が収縮期血圧（上の血圧）、拡張して血液の流れが緩やかなときの最も低い血圧が拡張期血圧（下の血圧）です。

血圧の高さは、物理的には心臓が血液を押し出す力（心拍出量）と血管の抵抗で決まります。心臓の拍出量が増えたり、血管の収縮などで血管の抵抗が大きくなったりすると、血圧は上がります。血管の弾力性も血圧に関係し、動脈硬化が進むと、上の血圧は高くなり、下の血圧は低くなります。血液の性状もいくらか影響します。また、血圧は、腎臓や神経（中枢神経や自律神経）、内分泌系（腎臓や副腎などのホルモン）、血管内皮細胞からの血管収縮、もしくは拡張を進める物質など、多くの因子によって調節されています。食塩の摂取量も重要です。

高血圧の診断基準は診察室血圧で140/90mmHg以上、家庭血圧では135/85mmHg以上です。血圧の評価、治療の評価には家庭血圧が重視されます。家庭血圧計の使い方をマスターしましょう。

現在日本では高血圧人口が極めて多く、厚生労働省の調査によれば約4300万人が高血圧と推定されており。30歳以上の男性の約50%、女性の約40%が高血圧で、高齢になると3人に2人は高血圧になります。しかし、高血圧の人が多数派だからといって、その方がよい訳ではありません。血圧が高い状態が続くと血管や心臓に負担がかかり、自覚症状がなくても動脈硬化や心臓肥大が進みます。その結果、脳卒中や心筋梗塞、心不全、不整脈、動脈瘤、腎不全など、多くの循環器病が起こります。特に高血圧との関連が強い脳卒中が起きやすいのは夜中ではなく朝です。早朝高血圧の中でも夜間持続型高血圧が最も危険度が高いとされています。当センターでは24時間血圧測定検査を導入し、早朝高血圧の詳しい評価を行っています。

高血圧治療の目的は、脳卒中や心血管病を予防して死亡を減少させることで、生活習慣の修正は治療の基本となり、生活習慣の修正でも血圧が高い場合は降圧薬による治療が必要です。血圧を上げる要因は種々あり、一つより二つ、二つより三つと生活習慣の複合的な修正はより効果的です。

### 家庭血圧の測り方

日本高血圧学会ガイドライン

- ◎朝と夜に測る（一回の場合は朝）
- ◎朝：起床後1時間以内に排尿を済ませ、食事前 服薬前
- ◎夜：寝る前
- ◎椅子に座り足を床につける
- ◎1～2分安静にする
- ◎測定回数は1回から2回、測定間は30秒から1分あける
- ◎全ての血圧値を脈拍数と一緒に記録
- ◎グラフには2回の平均値を記録

- ① 食塩制限 1日 6g未満
- ② 野菜・果物の積極的摂取 \*  
コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える
- ③ 適正体重の維持：BMI  
(体重(kg) ÷ [身長(m)<sup>2</sup>] で 25 を超えない)
- ④ 運動療法：心血管病のない高血圧患者が対象で、有酸素運動を毎日30分以上を目標に定期的に行う
- ⑤ アルコール制限：エタノールで  
男性は1日 20～30 mL以下  
女性は1日 10～20 mL以下
- ⑥ 禁煙 生活習慣の複合的な修正はより効果的である

次号では、高血圧治療としての運動療法について掲載しますので、是非パート②をご覧下さい。

受けでみよう  
乳がん検診  
~私が乳がんになつたら~

# 乳がん検診啓発イベント 今年も開催決定!!

乳がんマンモグラフィ検診を受けたことがありますか?

無い方の方が多いのでは?と思います。

藤沢市の検診では40歳以上の女性の方が対象ですが、前年度40歳になられた方に無料クーポンを配布しているものの使用率は21%（平成24年度）と大変低く、乳がん検診の受診率もなかなか上がっていない状況です。

乳がんにかかる方は、2007年で1985年の2倍にもなっています。

乳がんは他の人がかかる病気?いえいえ、決して人ごとではありません。

このイベントに参加して乳がんについて考えてみませんか?

2014年11月9日(日)  
10:00～15:30

藤沢市民会館  
2F第1展示集会ホール

参加無料

## 測ってみよう 計測会

10:00～11:30  
(予定)

- ◆ 血管年齢
- ◆ 体組成
- ◆ 骨密度

合計  
先着200名様  
予定

9:40より計測会  
整理券配布予定です。

計測数に限りがございます。  
お一人様2種類迄お願いします。

## 聞いてみよう 講演会

12:30～14:20

事前予約不要  
先着200名様



司会：きたおかまおさん

TVでもおなじみ軽快なトークで  
聞かせます。

乳腺外科医  
土井卓子先生



美容ジャーナリスト  
山崎多賀子さん



乳がん体験者でもあり体験を  
生かした講演が楽しみですね!

## 参加してみよう ラジオ公開収録

14:30～15:30

レディオ湘南DJ富田京子さん  
(元プリンセスプリンセスドラマ)  
をお迎えして楽しいトークショーを予定しています。



## 触ってみよう 乳がん触診模型

10:00～15:30

乳がんって  
どんな感じ?  
触って体験してみよう!

## ひじきと山芋、オクラの梅肉和え

### 旬の食材を使ったヘルシーメニュー

#### ★材料★4人分

芽ひじき（乾）	20g
芋	120g
オクラ	40g
梅干し	大1個
みりん	大さじ1強

<1人分の栄養価>  
熱量43kcal  
カルシウム86mg  
鉄5.8mg  
食物繊維4.2g  
食塩1.0 g

#### ★作り方★

- ① ひじきはたっぷりの水に10分ほど戻した後、水気をきる。山芋は皮をむいてせん切り、オクラは0.5mm巾の輪切りにする。
- ② 水気を切ったひじきと輪切りにしたオクラをそれぞれ耐熱皿に入れラップをして、電子レンジで1～2分加熱する。
- ③ 梅肉は包丁で細かくしてみりんと練り、あわせておく。
- ④ ひじきと山芋、オクラを③で和え器に盛る。

食 事



#### <一口メモ>

汗をかく夏には、ビタミンやミネラル補給が大切です!ひじき、山芋、オクラは全てビタミン、ミネラル、食物繊維をバランス良く含む上、ネバネバ成分(ムチ)がタンパク質の消化吸収を助ける働きをします。更に、疲労回復をサポートする“クエン酸”たっぷりの梅(酢もオススメ)を合わせておいしく元気に猛暑を乗り切りましょう♥

## 藤沢市乳がんマンモグラフィ併用検診の日曜日施行のお知らせ

### 年に1回の乳がん検診は受けましたか？

現在、乳がんは女性の死亡率No.1です。乳がんの発生は、40歳代から60歳代が多く、乳がんになる方は年々増加しています。12人に1人が乳がんになると推定されており、決して他人事ではありません。

乳がんは早期に発見・治療すればほとんどが「治るガン」です。早期発見のためにはマンモグラフィ検査（乳房のレントゲン検査）を併用した乳がん検診がとても有効です。

当施設は、検診マンモグラフィ認定医とマンモグラフィ認定女性技師の専門職による精度の高い検診を提供しております。

この度、平日が忙しくてなかなか検診に行くことが出来ない方のために、日曜日にも藤沢市乳がんマンモグラフィ併用検診を実施する事になりました。是非この機会に検診をお受けください。

■ 日 時 11月30日(日) 9時～16時45分

■ 場 所 藤沢市保健医療センター

■ 対 象 藤沢市在住の40歳以上の方

■ お申込み方法 予約制になります。 ☎0466-88-7305 検診受付までお電話ください。

検診当日は保険証と乳がん検診受診券をお持ちください。(平日の検査の御予約もこちらの番号でお申し込みできます。)

藤沢市より、前年度40歳になられた方に無料クーポン券が送付されています。

40歳代の方は 3000円

50歳以上の方は 1800円

クーポンが無くても上記の費用で受診できます。

### 第4回 からだ、げんき！健康まつり! ご来場ありがとうございました

5月31日土曜日、晴天に恵まれ気温も夏日となるほど上昇する中、大勢の来場者を迎えて開催しました。

毎回好評の各種測定には、今回も多くの方が集まり、自分の身体の測定結果に真剣な表情で見入っていました。

血圧と画像検査をテーマにミニ講座、大人から子どもまで、楽しく身体を動かすことのできる体験プログラム、市民の健康づくり支援団体のブースにも大勢の人が集まっていました。模擬店も朝採り野菜、惣菜からお弁当、手作りクッキーや小物に至るまで数多く出品され、来場された方々に喜ばれていました。

開催にあたりご協力いただいた各団体、並びにご来場いただいた皆様に感謝申し上げます。これからも皆様に親しまれる藤沢市保健医療センターを目指して職員一同、頑張ってまいります。



#### ホームページのご紹介

##### 健診・検査外来

健康診断のコース、検査項目、料金、申込み方法などがご覧頂けます。

##### 健康づくり

健康づくりトレーニングや支援コース、各種教室などについてご覧頂けます。

##### 在宅支援サービス

訪問看護、居宅介護支援、訪問口腔衛生についてのサービス内容などがご覧頂けます。

##### その他

- ・診療情報案内システム（藤沢市内で現在、診てもらえる医療機関、薬局を検索することができます）
- ・総合健診やシニア健診、ヘルスチェックの仮予約フォーム\*

\* こちらのHPの仮予約フォームは予約ではなく「仮予約」を行うためのものです。このフォームにより仮予約をされた方は、後日、当センター担当者からお電話（8:30～17:15土・日・祝日を除く）またはメールにて確認させて頂き、予約の確定となりますのでご注意ください。上記以外についても様々な情報を掲載しております。

詳細は以下のURL、又はQRコードからご覧ください。

<http://iryo.city.fujisawa.kanagawa.jp>

公益財団法人藤沢市保健医療財団 藤沢市保健医療センター

〒251-0861 藤沢市大庭5527-1

TEL 0466-88-7300 FAX 0466-88-7353 E-mail fhmc@cityfujisawa.ne.jp

