



＜＜巻頭挨拶＞＞

信州の冬は、冷たく澄んだ空気が清々しいです。朝の冷えた空気がより一層、身も心も引き締めてくれるような気がします。皆さん、いろいろな願いや希望をもって新年を迎えたことと思います。今年こそ、食事会や飲み会、旅行などを普通に楽しめる明るい年になりたいですね。そんな思いの中、コロナ渦が続き、新たにオミクロン株が出現し、収束したかと思えばまた拡大の繰り返して、私たちの当たり前の日常生活は引き続き制限されてまっています。不安に思う毎日ですが、感染予防のためには、生活スタイルを見直すと同時に、感染症になりにくいからだづくりも大切です。1年の初め、「笑い」で免疫力アップをしませんか。「笑い」には、免疫力を上げる、ストレスを軽減させる、脳の血流を良くするなど、さまざまな効果があります。「笑い」はいつでも、誰でも、どこでも出来て副作用もありません。笑って免疫力を高め、寒い冬とコロナ渦を乗り切りましょう。

健康診断と人間ドックは何が違うの？

●健康診断とは

健康診断とは自身の健康状態を診断し、病気の兆候がないかを調べるものです。特に生活習慣病は自覚がないことが多く、自分では健康と思っている場合がほとんどです。本当の健康状態を知るために、年に一度、健康診断を受けることを推奨しています。40歳以上の方には項目の多い、がん健診の含まれる生活習慣病予防健診をおすすめしております。

●人間ドックとは

人間ドックも健康診断の一部と言えますが、大きな違いは「検査項目の多さ」になります。検査項目（血液検査）が多い事で、詳細に身体の中を検査する事が可能なため、健康診断だけでは分からない病気を発見でき、オプションも選べて自身の気になる箇所をより細かく診ることができます。基本的には自費になりますが、自治体で補助を出している所もあります。会社によっては、ドックの一部補助を出している会社もございますので所属されている保険組合に問い合わせるのも良いでしょう。



Q&A

当院では、人間ドックを受診された方へ定期的にアンケートを行っております。またご意見箱を設置し、受診してのご感想・ご意見をお聴かせいただき、より良い医療のご提供、サービス向上に努めていきたいと思っております。

ご意見	回答
◆昼食について お弁当の味がうすい	当院は素材の味を活かし、減塩と野菜を十分に取り入れた健康弁当をコンセプトにしています。長野県の1日あたりの平均塩分摂取量は男性11.2g、女性9.5gで全国平均よりも多くなっています。生活習慣病予防のためには男性8g、女性7g未満に抑えることが目標とされています。薄味に感じるかもしれませんが、お弁当の塩分は3gに抑えています。
◆wi-fiについて wi-fiを設置してほしい	多数のご要望をいただき、2021年11月よりドック4階ホールに限りですが、wi-fiを設置しました。ホールに掲示していますパスワードを入力してご使用ください。



皆さまのご意見を是非お聴かせください



免疫力を高めよう！

～適度に体を動かしましょう～

体を動かすと血液循環が良くなるため体温と代謝が上がり、免疫力も高まります。自分に合った運動を生活に取り入れましょう。きつすぎる運動はかえって免疫力を低下させてしまう可能性がありますので、激しい運動は避け適度な運動を習慣づけることをおすすめします。程よい疲労感が質の良い睡眠につながります。

筋トレ  
腹式深呼吸  
スクワットなど

+

有酸素運動  
ウォーキング  
軽めのジョギングなど

※高血圧・糖尿・心臓病など治療中の病気がある方は、主治医に相談の上、運動を行いましょう。

～睡眠の質を高めましょう～

質の良い睡眠は疲労の回復、自律神経を整えることにもつながります。

質の良い睡眠のために

朝	昼	夜
<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎朝定時に起床する</li> <li>・毎日朝食をしっかりとする</li> <li>・カーテンをあけて日光を浴びる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適度な運動を行う</li> <li>・昼寝は30分以内を目安にする</li> <li>・午後2時以降の昼寝はしない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夕食後のカフェインや就寝前のお酒は避ける</li> <li>・スマホやパソコンなどのブルーライトを浴びすぎない</li> </ul>

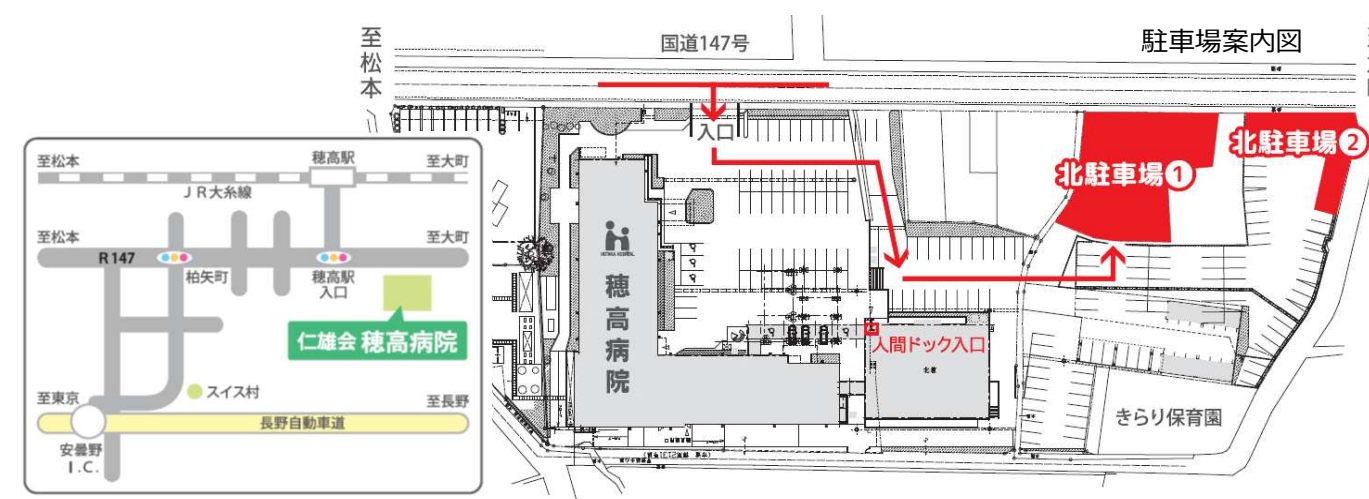
～笑って免疫力を高めましょう～

笑うことでナチュラルキラー細胞が増え、免疫力が向上します。

※ナチュラルキラー細胞：生まれながらに備えている体の防衛機構として働く細胞

2022年2月1日から駐車場が変更になります。

ドック健診駐車場が移動になります。2022年2月1日から病院敷地内に新しくでき、人間ドック入口にも近くなりました。下図の北駐車場①が満車の場合は北駐車場②をご利用ください。何卒ご理解、ご協力をよろしくお願い致します。



病院ホームページのご案内

<http://hotaka-hospital.or.jp> 穂高病院 検索

★穂高病院Instagramはじめました★

アカウント名：hotaka\_hp

産婦人科と小児科の日々を切り取り発信しています！

