



# << 巻頭挨拶 >>

秋の気配が待ち遠しい季節となりましたが、今年は9月に入っても記録的な暑さが続いております。長引く暑さにより、体力や免疫力が落ちやすい時期です。皆様、体調を崩されていませんか。食欲の秋といわれるように、旬の食材には疲労回復や免疫力を高める力がたくさん詰まっています。キノコや根菜、秋の果物を食卓に取り入れ、体を整えていきましょう。また、朝夕の涼しい時間帯に散歩や軽い運動を始めるのも良いと思います。本号では、健康維持に役立つ情報として「特定保健指導について」と「带状疱疹について」ご紹介しています。どちらも日々の健康を守る上で欠かせないテーマです。どうぞご自身の健康と向き合う時間を大切にいただき、実りの秋を健やかにお過ごしただけよう、すこしでもお役に立てれば幸いです。



## ～ 特定保健指導を受けてみませんか？ ～

### 特定保健指導とは

日本人の死因の5割を占める生活習慣病の予防・改善を目的として、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査（特定健診）が40歳～74歳の方を対象に行われています。特定保健指導とは、その結果をもとに、リスクの高い方に対して行われる保健指導のことで、保健師や管理栄養士が対象者一人ひとりに合わせた生活習慣の改善方法を対象者と一緒に考え、支援していくものです。

### メタボの自覚はあるけど



### と考えているあなた・・・

特定保健指導は、「コーヒーは砂糖を入れるのをやめてブラックにする。」「ご飯を毎食一口分だけ減らす。」「野菜をたっぷり食べる。」「エレベーターではなく階段を選ぶ。」「今より10分多く動く（歩く）。」など、**ちょっとした生活習慣の改善**でメタボからの脱出を目指すものです。専門スタッフのサポート（無料）で自分の生活を見直し、体重を少し減らして、おなか周りをすっきりさせるところから始めましょう。

10年後、20年後の将来の健康のために、特定保健指導の対象になった方はぜひご検討ください。

※特定保健指導のお問い合わせは、穂高病院健康管理部または勤務先の健康保険組合まで。



## ～ ちゃんと知りたい！带状疱疹について ～

### どんな人がかかるの？

・加齢などによる免疫機能の低下が発症の原因です。特に50歳代から発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が発症すると言われています。決して珍しい病気ではありません。

### どんな症状があるの？



・体の片側にビリビリとした痛みが現れ、その部分に赤い発疹が出てきます。痛みは徐々に増していき、強い痛みから夜も眠れないほどの激しい痛みになる事もあります。症状の多くは上半身の片側を中心に、現れますが、頭・顔・足などにも現れる事があります。症状が治った後も「带状疱疹後神経痛（PHN）」により約2割の人が、3ヶ月以上～数年にわたって痛みが改善されない場合もあります。

### どうして発症するの？



・多くの人が子供の頃に感染する「水ぼうそう」のウイルスが原因で発症します。ウイルスは体内（神経節）に潜伏して、過労やストレスなどの免疫機能の低下、高血圧や糖尿病などの基礎疾患によっても発症のリスクが高まると言われています。

### 带状疱疹の予防は？

・日頃から体調管理を心がけ、免疫機能が低下しないように心がけましょう。一度、带状疱疹になった方でも再び発症する可能性は十分にあります。



★50歳以上の方を対象にワクチン接種での予防ができます。当院ではオプション検査として水痘・带状疱疹ウイルスの抗体（免疫）があるかどうか確認出来る検査も行っております★



## ～ ご意見箱より～

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。受診していただいたのご感想・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参りたいと思っております。過去にいただいたご意見と、その後の 当院の対応についていくつかご紹介させていただきます。

| ご意見   | 回答   |
|---|--|
| ◆◆検査着について◆◆<br>・検査着がゆるい（小さい）感じがする。実際、ゴム自体が緩んでいる物もありました。 | 不備が見受けられる検査着については、お申し出下さい。また、サイズにつきましては上衣・下衣ともに別のサイズへの変更が可能です。「下衣だけゆったり着りたい・・・」等、ご希望がございましたら、お気軽にスタッフへお申し付け下さい。現在、新年度へ向けて検査着の変更も検討中です。 |
| ◆◆館内について◆◆<br>・館内の温度設定が少し寒い（暑い）                         | 館内は適性温度の設定を心がけております。お声掛け頂ければ、出来る限り対応したいと思います。また、寒さを感じる場合にはガウンのご用意がありますのでお気軽にお声掛け下さい。   |

### ～お褒めの言葉、いただいております！～

「スタッフの皆さんの対応がありがたく、来るのが楽しみです」  
「不安があったのですが、様々な配慮を頂き安心して受診できました」

皆様からの『ありがとう』の言葉が、スタッフの活力です。是非、お声を聞かせてください。



※更衣室に意見箱を常時設置しています。ご意見・ご要望等、お気軽にご投函下さい。今後もより良いサービスの提供に努めて参ります。

