



Tea Time

日赤医療センターの基本理念
赤十字精神『人道・博愛』の実践

『人道・博愛』の赤十字精神を行動の原点として
治療のみならず
健康づくりから
より健やかな生涯生活の維持まで
トータルでの支援サービスを提供します

特集

あなたのからだを

人間ドックで 総点検!

Series

薬のはなし
ママと赤ちゃんの
HAPPY BIRTH ROOM
はい、こちら管理栄養士、
栄養相談室です
なんでも大辞典

あなたのからだを

人間ドックで総点検！

さまざまな検査を一度にまとめて受けられる人間ドック。

病気を発見するだけでなく、

自分の健康状態を知る良い機会です。

日赤医療センターでは、総合病院の特徴を生かして、

多彩な内容の人間ドックを行っています（紹介状は不要！）。

あなたのからだを、総点検してみませんか？

**日赤医療センターの人間ドックの特徴や
コースの選び方などを、
健康管理科 医師の小松に聞きました。**

——人間ドックの目的は何ですか。

人間ドックというと「病気の発見」が一番に考えるかもしれませんが、「病気の予防」も目的です。病気になる前に気になる点を見つけてアドバイスをさせていただき、ご自分

の体の状態を知って健康に役立てる。これも、人間ドックでは大切なことだと思います。

——受診間隔や、受診のポイントを

教えてください。

40歳を過ぎたら1年に1回の受診

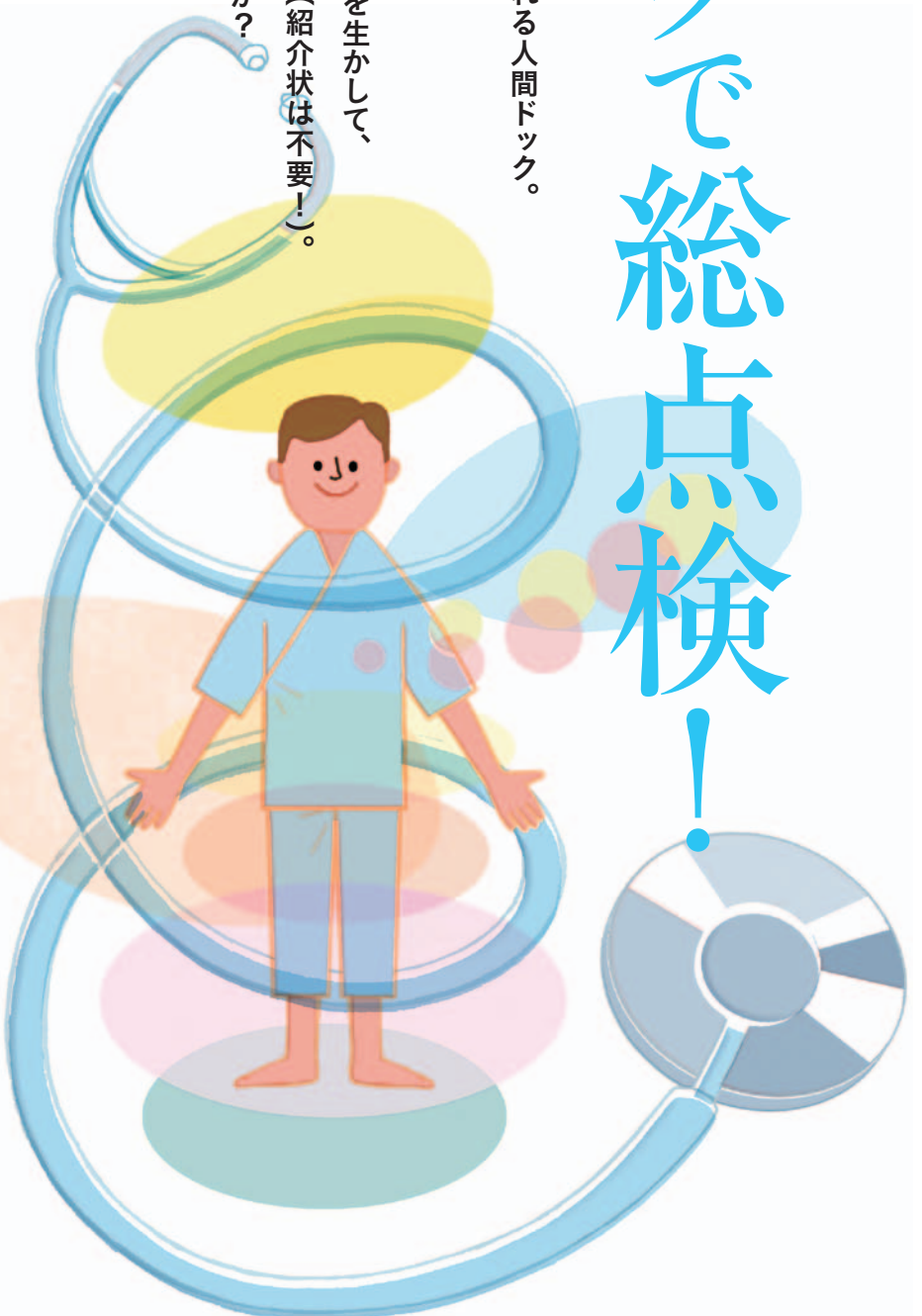
がおすすです。

ポイントは、「いつもどおり」で来ていただくということ。人間ドックは普段の健康状態を知るための検査ですからね。なかには、節制して来られる方もいますが、私は「テストの点数じゃない、健康に役立てるためのですよ」とよく言います。節制したことで結果が良くても、その後むちゃくちゃな生活に

戻っちゃった、ではね……（笑）。

——実際に、どんな病気が見つかったりしているのですか。

さまざまな病気が見つかっていますが、皆さん、一番気になる病気は、がんではないでしょうか。当健康管理センターの人間ドックは、毎年5000〜6000人が受診しており、30〜40例のがんが見つかっていきます。そのなかでも、最近、



Interview



健康管理科 部長
小松 淳子
こまつ・じゅんこ

病気の予防のために、
体の状態を知ること。
これも、人間ドックでは
大切なことです。

増加傾向にあるのは乳がんと前立腺がん。10年前とは異なる傾向です。ちなみに、受診者は、健康保険組合の補助などを利用していらっしゃる方が半数以上。年齢でいうと、40〜65歳が中心で、それ以上の方もいらっしやいます。

ニーズに応じて検査項目を追加で

健康管理センターの人間ドック

の特徴は何ですか。

さるオプション検査が充実していることと、各診療科と密に連携していることです。

オプションについては、日赤医療センターにはたくさん診療科があり、多くの高度医療機器を備えています。これらを人間ドックでフルに活用させてもらっているのです、いろんな検査が行えます。もちろん、それを支える人材も豊富です。

連携については、病気が見つかった場合、ご希望があれば、各科にご紹介しています。受診者の方は、それが目的でいらっしやる方が多いように思います。診療科を受診する際は紹介状は要りませんし、人間ドック

当センターの人間ドックのコース



※総合精査ドック・消化器精査ドック・一泊ドックの3種類があります。

の結果を活用できます。

コースやオプションは、どのように選べばいいでしょうか。

当センターの人間ドックにはいろいろなコースがありますが、基本的には「一日ドック」。初めての方はこちらを受診し、次回については相談していただくといいでしょう(▼コースの概要は7ページ参照)。

オプションは、心配な臓器・器官がある場合、家族に病歴がある場合は、関連する検査を選んでいただくといいでしょう(▼4〜5ページ参照)。どれを選んだらいいかわからない方は、お気軽にご相談ください。予約が必要なものもありますので、事前のご相談がおすすめです。

力を入れていくことは何ですか。

生活面のアドバイスをする生活指導です(▼6ページ参照)。問診・栄養相談・運動指導の3つからなり、病気の予防を目的に行っているものです。

問診では、看護師・保健師が受診者の生活についてかなり詳しく伺います。そして、相手の気つきを促し、生活改善のきっかけを作ります。「夕食を食べた後、何時間ぐらいで寝ますか?」「○時間です。あ、ちよつと短いかな」というように。問診自体

が生活指導と言ってもいいかもしれません。

栄養相談では、管理栄養士が食事内容を細かくチェックして「野菜をもっと摂りましょう」などとアドバイしたり、運動指導では、肩こりを解消する体操など実際に体を動かしてアドバイスしたり。いずれも、受診者の生活に合わせた内容で、とても評判がいいです。

最後に、読者の方にメッセージをお願いします。

皆さん、ドックの言葉の由来をご存じですか。「船舶ドック」から来ています。1年に1回、港で船全体を総点検し、修理できるところは修理し、そしてまた出航するのです。

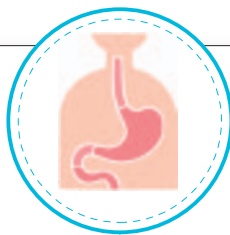
人間もまさにそうだと思います。1年に1回、人間ドックで総点検して、悪いところがあれば治して、明日からまた元気に仕事に向かう。ただ、船と違うのは、糖尿病のように、継続的な治療が必要な病気もあるということです。「毎日の生活でここを気をつけてくださいね」などとアドバイスするのも人間ドックの役割だと思います。

皆さん、安心して元気に航海するために、当センターで総点検してみてはいかがでしょうか。

気になる臓器がある人必見!

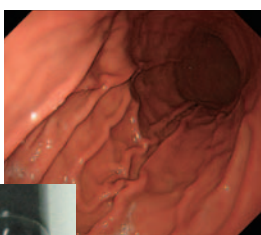
人気のオプション検査

当健康管理センターの人間ドックにはオプション検査が数多くありますが、「どれを選んだらいいかわからない」という人も多いのではないのでしょうか。ここでは、臓器・器官別に人気の高い検査をご紹介します。当該検査がもともと含まれているコースとともに、オプションとして選べるコースを明記しましたので、参考にしてください。詳しくはホームページをご覧ください。当センターまでお問い合わせください。



上部消化管内視鏡検査 (胃カメラ)

口または鼻*から胃カメラを入れて、上部消化管の色・状態・潰瘍・ポリプを直接観察する検査です。検査をしてがんで疑われる場合は、その場で組



内視鏡で見た胃の内部。正常の皺壁(ひだ)が見られるが、ポリプや潰瘍はない



経鼻内視鏡(左)はカメラの径が約5mm、通常の内視鏡は約10mm

上部消化管(食道・胃・十二指腸)が気になる人に

日ごろから胃の調子が悪いと感じている人や、以前ピロリ菌感染を指摘された人などにおすすめの検査です。

織を切り取って、より詳しい検査を行います。
※経鼻内視鏡は検査枠が少ないので、希望者はご相談ください。

ピロリ菌検査

・尿素呼吸法↓検査薬を飲み、吐いた呼吸の成分からピロリ菌に感染しているかどうかを調べる検査です。

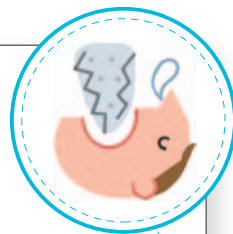
・便中抗原法↓便を採取して、便の中にピロリ菌が混ざっていないかどうかを調べる検査です。

・ピロリ抗体検査↓採血をして、ピロリ菌に対する抗体があるかどうかを調べる検査です。

検査名の横に、当該検査がもともと含まれているコース及び、オプションとして選べるコースを表記しています。ご参照ください。

凡例

- 宿泊 …………… 宿泊ドック
- 一泊PET …… 一泊PETドック
- プレ一日 …… プレミアム一日ドック
- 一日 …………… 一日ドック
- レディ …… レディースドック
- 半日 …………… 半日ドック



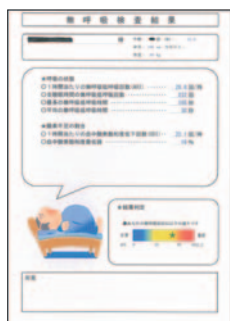
いびき

が気になる人に

家族などから「いびきが大きい」「寝ている間に、呼吸が止まっている」と指摘された人におすすめの検査です。

パルスオキシメーター

睡眠時無呼吸症候群(睡眠中に呼吸が止まり、低酸素状態を繰り返す病気)かどうかを判断するために、1時間あたりの無呼吸回数と酸素濃度低下を調べる検査です。鼻に呼吸をモニターするためのチューブを、指に血液中の酸素飽和度と脈拍を測る機器(パルスオキシメーター)を付けて、一晩眠ります。



検査結果表では無呼吸状態の重症度が示されます

全身のがんを調べる
PET-CT検査が
受けられます



PET-CT検査は、専用の機器で全身を撮影して、がんの活動状態や形態を調べる画像検査です。

この検査では、「がん細胞は正常細胞に比べて、多くのブドウ糖を取り込む」という性質を利用して、受診者に、ブドウ糖に微量の放射性放出物質を付けた薬剤（FDG）を注射します。がん細胞があった場合は、多くのブドウ糖とともにFDGを取り込むため、そこから放出される放射線を撮影します。このFDGの集まり具合で、腫瘍の位置や、良性か悪性か、転移・再発していないか、などを調べます。

全身のがんを調べるのに有効な検査ですが、見つけにくいがんもあります。

発見しやすいがん

甲状腺がん、肺がん、頭頸部がん、大腸がん、乳がん、すい臓がん、食道がん、卵巣がん、子宮体がん

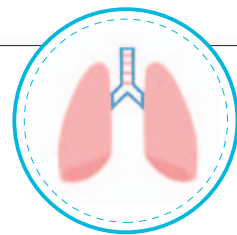
発見しにくいがん

膀胱・尿管のがん、腎臓がん、肝細胞がん、胃がん、前立腺がん、5mm以下の小さながん

受診方法

PET-CT検査を受けるには、2つの方法があります。

- ①もともとコースに含まれている一泊PETドック・PETドックを受診
- ②一泊ドック・一日ドックにオプションとして追加



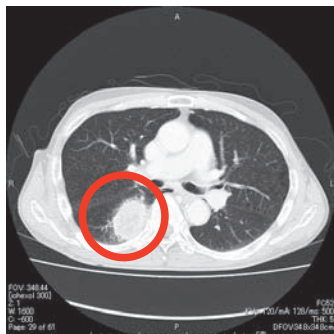
肺が気になる人に

日ごろから胸痛・咳・痰などが気になる人や、タバコをよく吸う人、受動喫煙をしている人におすすめの検査です。肺がん・肺気腫・結核・肺炎などの胸部の異常を発見することができます。

胸部CT検査

宿泊 一泊PET プレ一日 一日 レイ 半日

胸部にX線を当てて輪切り状の画像を撮影し、肺がんの有無や胸部の異常を調べる検査です。小さながんでも



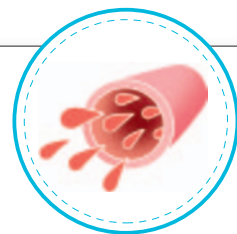
胸部CTの画像。赤丸部分が肺がん

喀痰細胞診

宿泊 一泊PET プレ一日 一日 レイ 半日

痰を採取して、がん細胞が含まれていないかどうかを詳しく調べる検査です。専用の容器に痰を1〜2つ入れて提出するだけ。レントゲン検査では見つけにくい、肺の根元に発生する中心型肺がんを発見するのに役立ちます。

発見することができ、発見率は胸部X線検査（レントゲン検査）の5〜10倍といわれています。特に、タバコをよく吸う人におすすめです。検査では、検査台に仰向けに寝て10秒息を止めて、胸部を撮影します。



動脈硬化が気になる人に

糖尿病・高血圧・脂質代謝異常・肥満・喫煙などの動脈硬化のリスクが高い人、家族に動脈瘤やくも膜下出血などにかかったことがある人がいる場合に、おすすめの前検査です。

頭部MRIと頭部MRA

宿泊 一泊PET プレ一日 一日 レイ 半日

頭部の画像を撮影し、脳の微細な異常を調べる検査です。MRIでは、脳の断面画像を撮影し、脳腫瘍・脳梗塞などを発見できます。MRAでは、脳の血管を立体的に抽出した画像を撮影し、動脈瘤や動脈狭窄などの血管障害を発見できます。いずれもX線被ばくはありません。

頸動脈超音波検査

宿泊 一泊PET プレ一日 一日 レイ 半日

首に直接超音波を当てて、頸動脈の

血管壁の厚みと形を見て、動脈硬化がどのくらい進行しているかを調べる検査です。早期の動脈硬化を発見し、心筋梗塞や脳梗塞になる危険性を予測することができます。また、自分の動脈の状態を目で見て確認することで、生活習慣を見直す良い機会になります。X線被ばくはありません。



◀ 正常な頸動脈の状態
▼ 血管壁が厚くなる状態（赤丸部分）

ヘルスアップ外来でも 生活指導が受けられる！

健康管理センターでは、当センターの人間ドック・健康診断を受診したすべての人を対象にヘルスアップ外来を行っています。外来では、ここで紹介している生活指導と同様の内容を実施しています（毎週月～金、15：30～）。希望者はご予約の上、受診してください。

プロのアドバイスが聞ける

生活指導

問診・栄養相談・運動指導を通じて
プロがアドバイスをする生活指導。
保健師・看護師、管理栄養士、健康運動指導士が
指導内容をご紹介します。

※問診はすべての人間ドックのコースで、問診・栄養相談・運動指導は宿泊ドック・プレミアム一日ドックのコースで行っています。

運動指導



健康運動指導士
渡邊 久美
わたなべ・くみ

生活状況に合わせて 個別指導をしています

運動指導では、受診者のデータや生活状況に合わせて、その人に合った運動の個別指導をしています。運動習慣のある人には、効果的に動けるようワンポイントのアドバイスを、また運動習慣のない人には、何ができるかを共に考え、取り組みやすい体操などを実技指導しています。内容は、ウォーキング・筋肉トレーニング・ストレッチ体操・道具（チューブやダンベル）を使った運動・呼吸法など、多岐にわたります。

運動で大切なことは、ご自身が継続できることです。受診者は、減量が必要な人、肩こり・腰痛・膝痛・ストレスのある人……とさまざまですが、その時間、まずは一緒に体を動かして、運動の効果を体感していただき、動くきっかけになるよう心掛けています。



動いてみると運動の効果が実感できます

栄養相談



管理栄養士
松永 幹子
まつなが・みきこ

食事のアドバイスを通じて 健康維持のお手伝いをします



フードモデルを用いて分かりやすく説明しています

栄養相談では、管理栄養士が日常の食生活についてお伺いします。

予防医学の観点から問題点を洗い出し、食に興味のない人にも今後の健康のために興味を持っていただけるよう、疾病と食事・栄養について分かりやすく説明しています。また、受診者のライフスタイルや考えを尊重し、それぞれに合わせた食事のアドバイスや情報提供を行っています。

食えることは生きていく上で欠かせない重要なことであるのはもちろん、喜びや楽しみでもあります。より良い食生活を送ることが、健康を維持し豊かな人生を送ることもつながります。管理栄養士は、そのお手伝いをさせていただきます。

問診



保健師
船田 奈緒美
ふなた・なおみ

すぐに取り組み始める内容を 心掛けています

保健師・看護師による指導は、食事・睡眠・喫煙・飲酒・運動習慣などの生活指導が中心です。すべてのコースに保健師・看護師による問診を設けております。そして、一日ドック・プレミアム一日ドック・宿泊ドックでは、実際にお話しした内容や採血値を見た上でのアドバイスを、検査結果と共に郵送しています。受診後も、目に見えるかたちで皆さんを後押しさせていただいています。

問診は限られた時間ですが、ライフスタイルに合わせ、その日から取り組むきっかけ作りになるように心掛けています。いらっしゃる方たちの年齢は幅広く、生活環境・背景、嗜好の内容などさまざまです。指導に関する知識の習得はもちろんですが、分かりやすい言い回しの工夫や、コミュニケーション能力の向上に努めています。



受診者の方に合った問診を行っています

がんを調べる

PETドック

(一泊PETドック・PETドック)

PET-CT検査のみのPETドックと、1日目に一日ドックと同様の一般的なドックを行い、2日目にPET-CT検査を受ける一泊PETドックがあります。宿泊を希望しない場合は、一日ドックを受診し、PET-CT検査をオプションで追加しても内容は同じです。

脳ドックのオプションも

プレミアム一日ドック

一日ドックに、上部消化管内視鏡検査と胸部CT検査、栄養相談・運動指導が組み込まれたコースです。一日ドックではできない、頭部MRI・MRA、頸動脈超音波検査のオプション検査を選択することもできます(頸動脈超音波検査は、一日ドックでもオプション検査として追加できます)。

乳がん・子宮がんの検査も

レディースドック

若い女性に増えている、乳がん・子宮がんの検査を必須にしたコースです。若い女性では胃のバリウム検査で見つかるがんは少ないので、X線被ばくの点からもバリウム検査を省き、血液検査(ピロリ抗体検査とペプシノーゲン検査)で胃がんのリスクを調べる検査を行っています。

多岐なコースを
ご用意ししております！



人間ドックの コースを ご紹介します

当健康管理センターの人間ドックには大きく分けて6つのコースがあります。それぞれ検査内容や追加できるオプション検査が異なり、受診者のご希望に応じて選んでいただけます。

昼ごろまでに終了

半日ドック

一日ドックより血液検査が簡略化され、胃内視鏡検査のオプション検査ができません。午後の結果説明がありませんので、異常が少ないと思われる人、主治医や会社の産業医に結果を管理してもらえる人におすすめです。

基本的なコース

一日ドック

最も基本的なコースです。初めての人、何のドックを受けたいのか分からない人は、一度このコースをお受けください。午後に、医師が8割方の結果説明をします(すべての結果は郵送になります)。次回の受診コースに悩んだら、午後の結果説明時に、次回はどうなコースがいいか、どんなオプション検査をつけたいか、医師に相談してみることをおすすめします。どんな健康状態で、どんなリスクを持つ人なのかを知って初めて、適切なコースをおすすめできます。

一日ドックより詳細

宿泊ドック

(総合精査ドック・
消化器精査ドック・一泊ドック)

一日ドックの検査内容に、糖負荷検査などの詳しい血液検査と、栄養相談・運動指導が加わります。一日ドックではできない睡眠時無呼吸症候群スクリーニングのオプション検査が可能です。大腸内視鏡検査を受けたい人には消化器精査ドックがおすすめです。全部の結果が揃った時点で医師が結果説明をしますので、必要な再検査や精密検査、経過観察の手配もその時に行うことができます。

皆さんの健康づくりをサポートします。お気軽にお問い合わせください！



人間ドックのお申し込み・ お問い合わせはこちらへ

直接、健康管理センターで 1階「健康管理センター」の受付まで

お電話で 03-3400-0372 または 0373 (直通)

ホームページから 日赤医療センターのトップページから、右下にある「人間ドック・健康診断・予防接種」のアイコンをクリック

上手に服薬するための工夫

「薬がたくさんあって管理が大変」「飲み忘れを防ぎたい」など、
服薬についての悩みはありませんか。
日々の服薬を手助けするグッズや方法をご紹介します。

薬の管理に役立つグッズ

薬は用法・用量を守って正しく服薬することが基本です。しかし、うっかり飲み忘れてしまったり、飲み間違えそうになってヒヤツとしたり、苦い経験がある人も多いのではないのでしょうか。

薬をもらったときの袋のまま使っている人も見かけますが、数が多い場合は管理が煩雑となり、正しい服薬が困難になることがあります。そんなときに活躍するのが、ピルケースやお薬カレンダーです。

錠剤を簡単に 半分にする方法

錠剤を半分に割って飲まなければならぬとき、皆さんはどうしていますか？「包丁で切ったら粉々になってしまった」「面倒臭いから飲む回数半分にして1錠で飲んでみる」という声を聞いたことがあります。これでは治療に支障をきたす恐れがあり

ます。そんなときにご紹介するのが下の方法です。
医師から半分にして飲むよう指示がなくても、大きめの錠剤などは割った方が飲みやすい場合があると思います。しかし、中には砕くと効果が損なわれてしまう薬や苦みが出る薬もありますので、薬剤師に確認を取ってから使用してください。

スプーンの背を利用する方法

家庭にあるものの中で簡単かつ安全に使用できるのがスプーンです。スプーンの背（丸みを帯びた方）に錠剤の割線を上にして置き、錠剤の両側を親指で軽く押すと割ることができます。



錠剤カッターを使う方法

台座に錠剤をセットし、ふたを閉めるなどの動作によりカッターの刃を落とし半分になります。PTP包装※のままカットできる器具もあります。



※後ろから押し出して錠剤を取り出すタイプの包装シート



お薬カレンダー

各曜日で、朝・昼・夜などの服薬のタイミング別にポケットが付いており、そこに薬を収納するカレンダータイプのもので、机に置いたり持ち運んだりして使うピルケースとは違い、壁に掛けて使います。かさのある薬が入れやすいのも特徴です。ピルケースと同様の利点がありますが、お薬カレンダーではさらに、「常に目につくところに掛けておけば“薬を飲むこと”を意識しやすい」「家族も服薬状況を把握しやすい」などの効果が期待できます。

また、受診日などの予定を書き込めるものもあり、総合的な管理が可能です。



ボックス
タイプの
ピルケース

ピルケース

各曜日で、朝・昼・夜と飲むタイミングごとに仕切られており1週間分の薬をセットできるボックスタイプや、1日分の薬だけを収納できる携帯しやすいタイプなど、さまざまなものがあります。

ピルケースを使う利点には、「薬をあらかじめ仕分けておくことで、飲み忘れや飲み間違いのリスクが減る」「いつの分を飲み忘れたのかがすぐに分かる」などが挙げられます。

薬を包袋から出して裸の状態ではピルケースに入れる場合は、湿気や光に弱い薬ではないかを確認し、衛生面にも注意して保管するように心掛けてください。



育児が不安になる産後2週間頃に赤ちゃんの健診を行っています

お母さんたちに好評の「すくすくチェック」をご紹介します。



5B助産師
高野 裕美子
たかの・ゆみこ

無事に赤ちゃんが生まれると、
いよいよ育児の始まりです。当セ
ンターの入院期間は、出産日を0
日として自然分娩は4〜5日目、
帝王切開分娩では6日目に退院を
予定しています。この数日間は赤
ちゃんもお母さんも日ごと時間ご
とに体に変化するので、なかなか
育児のペースがうまくつかめな
かったり、想定外のこと戸惑っ
たりすることがよくあります。
そのため、退院してから育児に
不安を感じてしまうお母さんも少
なくありません。一般的に、退院
してから1カ月健診までの間、特
に産後2週間頃は、最も育児不安
が募りやすい時期といわれています。
当センターでは、退院後もさ
まざまなサポートを提供していま



退院後の育児不安に
さまざまなおサポート

また、生後2週間頃にはへその
緒が取れたり、皮ふに湿疹ができ
たりすることもあり、おへそや皮
ふの様子と一緒に確認してスキン
ケアについて紹介することもよく

授乳の方法を見直したり、おっぱ
いの様子を確認したりして、体重
が順調に増えるようにアドバイスを
しています。



母乳や授乳など
お母さんの相談も

すが、今回はその中から「すくす
くチェック」について紹介したい
と思います。

当センターのように2週間健診
を行っている病院は、全国的にもま
だ少ないようですが、実際に利用
されているお母さん方からは「赤
ちゃんが元気なことが確認できて
良かった」「直接相談できて安心し



すくすくチェックが
お母さんたちの安心に

あります。ちょっとしたトラブル
が深刻になる前に、早めに対応で
きるところも、すくすくチェック
の利点です。

「た」などの感想が多く寄せられて
います。すくすくチェックにより、
多くのお母さんたちが自信を持っ
て育児が行えるようになっていま
ようです。
私たちも、退院後のお母さんた
ちが元気に過ごされている様子や、
赤ちゃんたちがすくすく大きく
なっている様子から、たくさん
笑顔と元気をもらっています。こ
れからも、日赤医療センターはさ
まざまなサポートし続けます。



すくすくチェックの様子。「赤ちゃんはとっても元気で体重の増え方も
順調ですね。お母さん、この調子で大丈夫ですよ」

今回のそうだん

体重をコントロールするには、どうすれば良いですか？



はい、 こちら管理栄養士、 栄養相談室です



食事に関する悩み・疑問に
管理栄養士がお答えします！
今回は体重についてのご相談です。

表1 ●日本肥満学会が提唱するBMI（体格指数）

低体重（痩せ型）	18.5未満
普通体重	18.5～25未満
肥満（1度）	25～30未満
肥満（2度）	30～35未満
肥満（3度）	35～40未満
肥満（4度）	40以上

表2 ●運動をしたときのエネルギー消費量

（単位：kcal）

	普通歩行 10分	速歩 10分	水泳 10分	自転車 20分
50kgの人	20	25	60	55
60kgの人	20	30	75	65
70kgの人	25	35	85	75
80kgの人	30	40	100	85

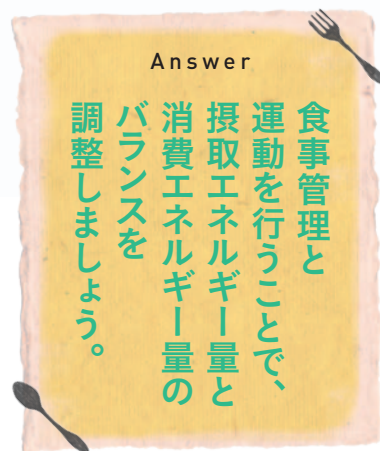
出典：健康づくりのための運動指針2006（厚生労働省）

図1 ●食品250kcalの目安

チーズケーキ1個 (110g) 250kcal	豆大福1個 (110g) 270kcal	ビール大瓶1本 (633ml) 250kcal
せんべい3枚 (70g) 260kcal	ご飯軽く1杯 (150g) 240kcal	

一日に必要な食事を摂ることが難しい人は、「食事を数回に分けて摂る」「間食を取り入れる」などの工夫をし、少しずつ食べる量を増やしていけると良いでしょう。それでも十分に栄養が摂れず、痩せ・低栄養・脱水症状などを起こす危険がある場合には、早めに医療スタッフにご相談ください。

適正体重を保つことは、さまざまな疾患を予防するうえで非常に大切です。体重をコントロールするためポイントをご紹介します。
適正体重を知ろう
まず、現在の自分の体重が適正かどうかを確認しましょう。体重を評価する方法では、日本肥満学会が提



唱するBMI（体格指数）が最も一般的に使われています（表1）。BMIの計算方法は「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」です。管理栄養士が患者さんの体重を評価する際は、筋肉量などの個人差や浮腫の有無を考慮に入れ、継続的に体重の変化を確認するようにしていきます。
体重を減らすには
「肥満」と評価され、減量が必要な場合には、摂取エネルギー量を減らし消費エネルギー量を増やすことが必要です。

減量のペースは、現在の体重の約5%を3～6カ月で減らすと良いとされています（60kgの人なら3kgを3ヶ月で減らす）。また、運動では、消費できるエネルギー量が意外に少ないものです（表2）。運動のみで減量しようとするのではなく食事管理と合わせて実践しましょう。運動内容は、体脂肪を燃焼する有酸素運動と、筋力を強化し代謝を上げる筋力トレーニングを組み合わせて行うと効果的です。

体重を増やすには

6カ月で減量。具体的には、1日の摂取エネルギー量をこれまでよりも約250kcal減らすことにより、1カ月で1kgの体脂肪を減らすことができるかとされています（図1）。普段、何気なく摂取している食品が肥満の原因になっていませんか。それらを調整することで自然に減量することが可能です。

なんでも

大辞典

知っておきたい病院のあれこれを解説！
今回は皆さんがをお持ちの健康保険証。
病院を受診する際は必ず提示を求められますが、
そもそも健康保険証って何のためのもの？

け

健康保険証

【けんこうほけんしょう】

正式には「健康保険被保険者証」といいます。被保険者が健康保険に加入していることを証明するもので、本人に関する情報や健康保険証の発行元の情報などが記載されています。記載事項を勝手に変えたり、他人に貸したりすることは禁止されています。

健康保険の加入など健康保険証に関する手続きはできるだけお早めに！
手続き中の場合は当センターの受付でお申し出ください。



健康保険被保険者証

1 本人 (被保険者)	00000
	平成00年00月00日交付
2 記号	00000000
3 番号	00
4 氏名	ニッセキ タロウ 日赤 太郎
5 生年月日	昭和 00年 00月 00日
6 資格取得年月日	平成 00年 00月 00日
7 保険者番号	0:0:0:0:0:0:0:0
保険者名称	〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇
保険者所在地	〇〇市〇〇区〇〇町〇-〇-〇

見本

印

事業所名称 株式会社

医療機関では健康保険証の次の7項目を確認しています。①本人か家族か ②記号（市区町村、事業所別・支社別などの識別番号） ③番号（加入者本人と扶養者の世帯ごとの識別番号） ④氏名 ⑤生年月日 ⑥資格取得年月日 ⑦保険者番号
なお、発行元により記載内容及びレイアウトは多少異なります。

医療機関を受診した際、窓口で健康保険証を提示するこ

とで、医療費の自己負担限度額が1〜3割になることはご存じかと思えます。

これは、皆さんが支払った以外の9〜7割の医療費を皆さんが加入する保険者（健康保険組合、共済組合、自治体などの保険証の発行元）が、医療機関に対して後日支払うことが確認されているためです。

その確認手段こそが、健康保険証です。医療機関では、上図にある項目を確認し、来院した方が、確かに保険給付資格を有していることを確認しています。この健康保険証の情報をもとにそれぞれの保険者に対して、医療機関は毎月、皆さんの医療費を請求しています。

保険給付資格がないと……

よくある保険給付資格の喪失事例として、①就職・転職・退職 ②結婚 ③扶養家族となる④区市町村を越えた引っ越しをする——などがあります。

右記の場合、速やかに新しい保険者へ加入手続きを行い、新しい健康保険証の発行を受ける必要があります。

保険給付資格を喪失した健康保険証を使用した場合、後日、保険者より保険者が医療機関へ支払った医療費全額の返還を求められます。入院医療費の場合、100万円を超える高額な請求書が届くこともあります。

資格喪失した健康保険証は速やかに保険組合へ返却し、常に新しい健康保険証を医療機関へ提示しましょう。



医事業務課
西村 忠洋
にしむら・ただひろ

9月1日(防災の日) 内閣府主催の総合防災訓練に参加しました!

東京湾北部を震源とする首都直下型地震の発災による1都4県(東京・茨城・埼玉・千葉・神奈川)の被災を想定した非常に大規模な訓練に日本DMAT隊員に登録している職員が参加しました。当センターでは、屋上ヘリポートで実際のドクターヘリによる仮想傷者搬出訓練も予定していましたが、当日は朝から雨。あいにくの天候でドクターヘリの離発着訓練は中止となりましたが、京都や長野から病院支援に駆けつけたDMAT隊員と共に、車両による搬出訓練や通信訓練などを行いました。

皆さんも、年に1度は防災グッズや家族との連絡方法・避難場所を確認するなど、防災について考える時間をつくり、いざというときに備えましょう。



防災の日

9月1日は、1923年(大正12年)同日に起こった関東大震災に由来しています。また、この時期に台風が多いことから、台風・高潮・地震などの災害に対する認識を深め、平時の備えを確認する日として、1960年(昭和35年)に内閣閣議了解により制定されました。

診療のご案内

診療科目		外来診療を行わない科もあります
●糖尿病内分泌科	●血液内科	●アレルギー・リウマチ科
●腎臓内科	●緩和ケア科*	●呼吸器内科
●消化器内科	●循環器内科	●メンタルヘルス科*
●呼吸器外科	●小児保健	●肝胆膵・移植外科
●大腸肛門外科	●胃・食道外科	●脊椎整形外科
●脳神経外科	●乳腺外科	●腎不全外科
●眼科	●心臓血管外科	●骨・関節整形外科
●新生児科	●皮膚科	●泌尿器科(紹介のみ)
●集中治療科	●耳鼻咽喉科	●産科*
●放射線治療科	●小児科	●小児外科
●救急科(救命救急センター)	●化学療法科	●放射線特殊治療科
	●リハビリテーション科	●内視鏡診断治療科
	●健康管理科(健康管理センター)	

健康管理センター ☎内線2213・2217 ※初診予約制

病気の早期発見・発症予防につながる各種プログラムをご用意しています(原則、予約制)。
●人間ドック ●一般健診 ●海外渡航健診 ●予防接種 ●禁煙外来 ●特定保健指導 ●ヘルスアップ外来

小児保健 ☎内線2836

●乳幼児健診 ●予防接種 ●心理相談(完全予約制)

受付時間

●初診の方: 午前8時30分～午後3時 ●再診の方: 午前7時50分～午前11時30分

※初診の受付時間については、診療科により異なりますので、診療科受付窓口へお問い合わせください。また、診療科が異なる場合や最終来院日から1カ月以上経過した場合は、初診扱いとなりますのでご注意ください。

急病の場合: 曜日・時間に関係なく救急外来で診療します。ご来院の前にお問い合わせください。

診察カード: 全科共通で永久に使用します。ご来院時には必ずお持ちください。

健康保険証: ご来院時に確認させていただいております。特に、更新・変更の際は必ずご提出ください。

院外処方せん: すべての診療科で発行しております。全国の保険薬局でお使いいただけます。

外来休診日

●土曜日 ●日曜日 ●祝日 ●12月29日～1月3日 ●5月1日(日本赤十字社創立記念日)

お問い合わせ

☎03-3400-1311

交通のご案内

- JR 渋谷駅東口から約15分 都営バス「学03」系統 日赤医療センター行 終点下車
- JR 恵比寿駅西口から約10分 都営バス「学06」系統 日赤医療センター行 終点下車
- 港区コミュニティバス「ちいばす」 青山ルート「日赤医療センター」下車 徒歩(約2分)
- 地下鉄(東京メトロ) 日比谷線広尾駅から 徒歩(約15分)
- 首都高速道路3号線 (下り) 高樹町出口で降り、すぐの交差点(高樹町交差点)を左折。
(上り) 渋谷出口で降り、そのまま六本木通りを直進。青山トンネルを抜けてすぐの交差点(渋谷四丁目交差点)を右斜め前方に曲がる。東四丁目交差点を直進し、突き当たり左の坂を上る。

総合医療相談室

医療相談 (月)～(金) 9:00～16:30

ソーシャルワーカーがご相談を承ります。患者さんやそのご家族と一緒に、さまざまなお悩みについて考え、問題解決へのお手伝いをします。どうぞお気軽にお越しください。

主な相談内容

経済的な問題(医療費、生活費) / 家族など人間関係 / 社会復帰 / 社会保障制度や福祉サービスの利用 / 医療機関や福祉施設の紹介

看護相談

(月)～(金) 9:00～16:30

療養生活全般に関する、患者さんやご家族からのご相談を承ります。

主な相談内容

介護保険の利用方法 / 在宅医、訪問看護、福祉用具、医療機器などの紹介

栄養相談

主に生活習慣病(糖尿病・高脂血症・高血圧など)、心臓病、妊娠中毒症の方の食事について、医師の指示に基づき管理栄養士が栄養指導を行います。ご希望の方は主治医にお申し出ください。

主な食事療法

腎臓食、肝臓食、糖尿食、肥満、胃潰瘍食、貧血食、膵臓食、高脂血症食、痛風食、濃厚流動食、無菌食

お薬相談

薬に関するご相談・ご質問について、薬剤師がお答えします。

がん相談支援センター

(月)～(金) 9:00～16:30

がんの療養に関するさまざまな疑問やお悩みをご相談いただけます。

主な相談内容

がんに関する療養上のご相談 / セカンドオピニオンについて / 緩和ケアについて / 医療費について

当センターは患者さんの個人情報保護に全力で取り組んでいます。

当センターは、個人情報を定められた目的のみに利用し、その取り扱いには細心の注意を払っています。個人情報の利用目的や、個人情報の取り扱いについてお気づきの点は、総合医療相談の窓口までお気軽にお問い合わせください。

日本赤十字社医療センター院長

ホームページ
アドレスのご案内

日赤医療センターに関すること <http://www.med.jrc.or.jp/>
赤十字全般に関すること <http://www.jrc.or.jp/>

●外来診療の最新スケジュールは、当センターのホームページでご確認ください。『TeaTime』のバックナンバー(PDF版)もご覧いただけます。



←モバイルサイトは
こちらから。
(docomo/au/SoftBank対応)