

健康管理センター 放射線科の紹介

omoiyari—xray@

放射線科の思いをアドレスにし、心して受診者に接することを科全体の目標として毎日を勤務しています。

現在 12 台の検診車を保有し、正職員技師 5 名では到底間に合わず非常勤技師 11 名の協力を得ている現状です。

最近の放射線業務の一番の課題は急速に押し寄せたデジタル化の波に、いかに対応するかでした。

まずは、初期投資 撮影機器をデジタルにするにも多額の費用を必要とし、読影環境整備、データ保存などに対する費用、フィルム・現像処理などの費用は無くなりましたが、機器点検保障費、次に、最初は DVD への書き込みから USB への保存へと変化し、それらのセキュリティの問題などから個人情報を守ることなど、次々に課題が架せられました。

放射線技師としての技術面の改革・向上を図るのはもちろんのこと VPN やクラウドを利用した画像転送システムを導入し、大阪や広島で仕事をして、リアルタイムに画像転送し早急かつ安全に、読影し、それらを保存できるよう構築いたしました。

そのような情勢のなか、2 台の胸部アナログ車を残すまでに発展してまいりました。

それでも変わらないことは、健診業務は、仕事の依頼を受けてくる営業課の努力、それを実現させる業務課の努力が有ればこそ、我々技術職の出番、そしてまた院内における事務職の人たちの努力が無ければ結果につながりません。

健康管理センターは大きなチームです。その中の一員として放射線科が在ります。

「受診される方々は一人一人が生まれて初めてレントゲン撮影をすることになった！」何もわからない人たちの撮影するにはどうすれば良いか！

「おもいやり」を持って、安心・安全な放射線科であるようこれからも科員一同頑張ってまいります。



◎健康診断・人間ドックの申し込みを随時受け付けております。◎

健康診断

- ・生活習慣予防健診
- ・定期健康診断
- ・特殊検診
- ・協会けんぽ生活習慣予防健診
- ・その他各種検診

☎03(3961)5125

人間ドック

- ・日帰り人間ドック
- ・その他各種検診
- ・オプション検査

☎03(3961)5388

<http://www.aisei-byouin.or.jp/daydoc.html>

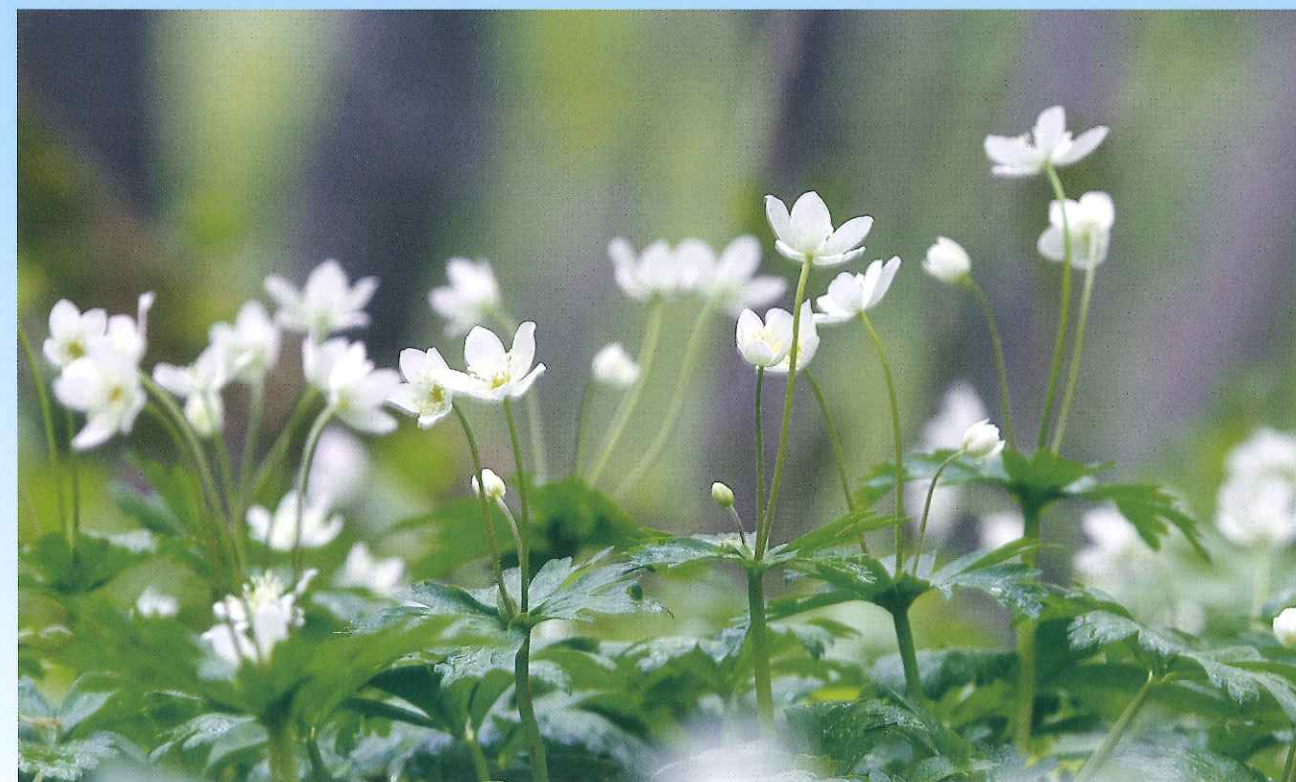
上野クリニック

- ・日帰り人間ドック
- ・生活習慣予防健診
- ・定期健康診断
- ・特殊検診
- ・オプション検査
- ・その他各種検診

☎03(3834)3518

<http://www.aisei-byouin.or.jp/ueno/index.html>Health Care News
2018発行元：公益財団法人愛世会 愛誠病院
発行人：健康管理センター広報委員会

にりんそう 夏号



index

- 宝くじ助成による検診車の整備事業完了・・・・・・・・・・・・・2
- 健康管理センター 新入職員紹介・・・・・・・・・・・・・2
- 健康情報 内臓脂肪を減らして健康に！・・・・・・・・・・・・・3
- 健康管理センター 放射線科の紹介・・・・・・・・・・・・・4



公益財団法人 愛世会 愛誠病院

『宝くじ助成による検診車の整備事業完了』

日本宝くじ協会からの助成を受けて検診車を整備しました。

一般財団法人日本宝くじ協会が社会貢献広報事業として行っている助成事業である「平成28年度公益法人などが行う公益事業への助成」の助成金を当法人が受けて、胃胸部併用デジタルX線検診車（助成金：7344万円）を整備して、平成28年11月30日に当法人に配車されました。

この検診車は、胃胸部用と胸部用の2台のX線装置を搭載しており、効率的な健診ができます。住民の方や、事業所で働く人たちに幅広く利用していただき胃がん、結核、肺がん等の早期発見に役立てて参ります。



【事業名】 平成28年度検診車の整備

【事業内容】 胃胸部併用デジタル検診車の整備

【助成金】 73,440,000円

【実施場所】 東京都板橋区加賀1-3-1 公益財団法人 愛世会

【完了日】 平成28年11月30日

『健康管理センター 新入職員紹介』

平成30年度新入職員の3名を紹介致します。



氏名	榊原 高宏
出身地	東京都
入職日	平成30年4月1日
所属	健康管理センター
職種	業務
ひとこと	日々勉強の毎日です。 力仕事はお任せください。

氏名	工藤 奈津美
出身地	青森県
入職日	平成30年5月1日
所属	日帰りドック
職種	看護師
ひとこと	受診者様の健康管理に 貢献できるよう頑張ります。

氏名	西 奈帆美
出身地	千葉県
入職日	平成30年6月1日
所属	上野クリニック
職種	事務員
ひとこと	事務職は初めてなので、 ご迷惑をお掛けすると思 いますが、精一杯頑張り ますので、よろしくお願 い致します。

内臓脂肪を減らして健康に！

●メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積が原因

メタボリックシンドロームは、「内臓脂肪症候群」とも呼ばれています。

内臓脂肪の蓄積により血圧高値や高血糖、脂質代謝異常が生じ、心筋梗塞や脳梗塞など生命に関わる病気を引き起こす危険性が高まります。

【メタボリックシンドロームの診断基準：腹囲に加えて、血圧・血糖・脂質のいずれかの異常が2つ以上ある場合】

□ 腹囲 男性 85 cm以上、女性 90 cm以上（※内臓脂肪 100 cm以上）

□ 血圧 収縮期血圧 130mmHg 以上または拡張期血圧 85mmHg 以上または内服治療中

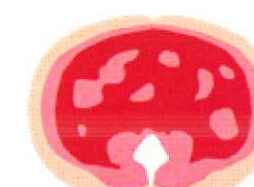
□ 血糖 空腹時血糖 110mg/dl 以上または内服治療中

□ 脂質 中性脂肪 150mg/dl 以上またはHDL コレステロール 40mg/dl 未満または内服治療中

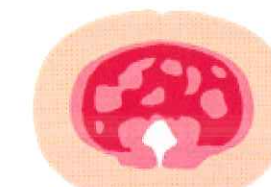


●「内臓脂肪」と「皮下脂肪」

脂肪細胞は、エネルギーの貯蔵と供給や、血圧・糖・脂質などの代謝に関わるホルモンの合成・分泌を行っています。腸を覆う腸間膜に分布する「内臓脂肪」と、皮膚の下や筋肉のまわりなどに分布する「皮下脂肪」に分けられ、これらは対照的な性質をもちます。食事として体内に入った中性脂肪は、エネルギーとして消費され、余った分は脂肪細胞に取り込まれます。このとき、内臓脂肪の場合、脂肪細胞そのものが大きく膨らんでいきます。脂肪細胞が肥大化すると、ホルモン分泌にも異常が生じ、血糖や血圧を上げるホルモンが増加する一方、動脈硬化予防の働きをするホルモンは減少し、メタボリックシンドロームにつながります。それに対して、皮下脂肪は、脂肪の量が増えたと、細胞の数を増やし肥大化しないため、代謝にはほとんど影響ないといわれています。



内臓脂肪型肥満



皮下脂肪型肥満

●内臓脂肪を減らすためにできること

内臓脂肪は、「たまりやすいが、減らしやすい」という特徴があります。

食事や運動など生活習慣の工夫を行い、内臓脂肪を減らすことで血圧、血糖、脂質などをまとめて改善できます。

① 食べ過ぎは禁物

年齢と共に筋肉量が減少し基礎代謝（生きていくために必要な最小限のカロリー）が下がります。そのため、食事の量は変わらなくても体重は増えやすくなります。食べ過ぎが内臓脂肪の増加に直結してしまいます。

② 食べ方の工夫も効果あり

「早食い」「遅い夕食」「夕食後の間食」「朝食の欠食」「満腹まで食べる」これらの食習慣は、内臓脂肪を増加させます。自身の生活習慣を振り返り、できそうなことから改善してみましょう。



③ 毎日10分、運動する時間を増やす

食事の改善と運動を組み合わせると、減量効果は上がります。毎日10分多く体を動かすことを意識してみましょう。階段の使用や、1駅歩くなど、ちょっとした工夫で運動量は増やせます。

④ ダイエットはバランス良い食事と適度な運動で

極端なカロリー制限や、特定の食品のみ摂るダイエットは、多くの場合リバウンドを招きます。毎食5～10品目の食材を使うと自然とバランス良い食事になります。