



さぽーと



こんにちは。済生会神奈川県病院予防医療センターです。
日頃は、人間ドックや各種健康診断、がん検診を行っています。
皆様の健康をサポートできるような情報をお届けしようと思っております。
よろしくお願いします。



こころの疲れやストレス

新年度がスタートしました。就職や進学・進級など新しい環境に慣れるまで、緊張の連続ですね。
また、精神的なバランスを崩しやすい時期と言われています。ここ数年は、新型コロナウイルス感染症の流行もあり、ストレスを感じている方も少なくないと思います。日頃からセルフケアを行いストレスに負けない生活を目指しましょう！！

こんな症状ありませんか？

- ☐ 気分が沈む、憂うつ
- ☐ 何をするのにも元気が出ない
- ☐ イライラする、怒りっぽい
- ☐ 理由もないのに、不安な気持ちになる
- ☐ 気持ちが落ち着かない
- ☐ 胸がドキドキする、息苦しい
- ☐ 何度も確かめないと気がすまない
- ☐ 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- ☐ 誰かが自分の悪口を言っている
- ☐ 何も食べたくない、食事がおいしくない
- ☐ なかなか寝つけない、熟睡できない
- ☐ 夜中に何度も目が覚める



周囲の人が気づける変化もあります！

- ☐ 服装が乱れてきた
- ☐ 急にやせた、太った
- ☐ 感情の変化が激しくなった
- ☐ 表情が暗くなった
- ☐ 一人になりたがる
- ☐ 不満、トラブルが増えた
- ☐ 独り言が増えた
- ☐ 他人の視線を気にするようになった
- ☐ 遅刻や休みが増えた
- ☐ ぼんやりしていることが多い
- ☐ ミスや物忘れが多い
- ☐ 体に不自然な傷がある



ストレスと上手に付き合おう

セルフケア、できていますか？

運動
ストレッチ



笑う



生活リズムを
整える
快適な睡眠



呼吸法
ヨガ



友人や家族と
話をする



こころの耳

厚生労働省が運営しているサイトです。5分でできるストレスセルフチェックや、疲れやストレスと前向きに向き合うコツとして、ヨガやストレッチの動画などを見ることができます。

メンタルヘルスについての相談窓口も掲載されています。

興味のある方はのぞいてみてください。右記QRコードからサイトが見られます。

こころの耳





予防医療センター管理栄養士の 春野菜を使ったレシピ ～空豆と海老のガーリックスパゲッティ～

調理時間:20分
エネルギー:446kcal
塩分:1.2g



<作り方>

- ①鍋にお湯を沸かし始める。にんにくは薄切り、赤とうがらしは1cm幅に切って種を取る。海老は尾1節を残して殻を剥き、背わたを取る。
- ②鍋に塩を適量入れ、さやから出して切れ目を入れた空豆を茹で、取り出して水けを切って皮を剥く。同じ鍋にスパゲッティを入れて茹でる。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくと赤とうがらしを中火で炒め、海老を加えて更に炒める。空豆と水けを切ったスパゲッティを加えて混ぜ、塩・こしょうで味を調える。

<材料(2人分)>

空豆(さやつき)・・・10～12本 海老・・・6尾
にんにく・・・1かけ 赤とうがらし・・・1本
スパゲッティ・・・150g 塩・こしょう・・・適量
オリーブオイル・・・大さじ1

予防医療センターからのお知らせ

コロナが怖いから・・・

健診を先延ばしにしていますか??

各種健康診断を受けましょう!

健康診断は、病気の早期発見に役立ちます。また、肥満は、コロナ重症化リスクの一つです。今の身体の状態を知り、コロナに負けない身体づくりをしましょう。当センターでは、人間ドック終了後に結果を踏まえて保健師・看護師・管理栄養士が生活習慣のアドバイスを行っています。

感染対策として、職員の体調管理、フロア内に消毒液の設置、定期的な換気を行い、フロア内ではマスクの着用にご協力いただいております。

年度末は混み合いますので、早めのご受診をお勧めします。

新しいオプション検査が追加されました



- 更年期セット(閉経後の方): 卵巣機能検査(採血)・骨密度
- InBody+: 体組成と「やせホルモン」と言われているアディポネクチンの測定
- 超悪玉コレステロール: 動脈硬化や血管の詰まりを引き起こす超悪玉コレステロールの量を調べます。
- 胃のABC: 採血で行う胃がんリスク検査。ヘリコバクター・ピロリ菌の有無と胃粘膜の萎縮の程度(ペプシノゲン値)を測定し、胃がんになりやすい状態かどうかを4群に分類する検査です。
- 腫瘍マーカー: 従来の項目に、抗p53抗体(早期食道がん・大腸がん・乳がんの発見に有効)を追加。

詳しくは、ホームページでご確認ください。下記QRコードからホームページが見られます。
健診内容によっては、オプションを選択できない場合もございますのでご相談ください。

済生会神奈川県病院 予防医療センター

〒221-8601 横浜市中区富家町6-6

TEL 045-432-1117(平日9:00-15:00)



ホームページ

済生会神奈川県病院

LINE友だち募集中

次号の発行はこちらでお知らせします
ワクチン予約情報発信中

