

仲秋の候

例年になく酷暑も終わり、大型台風を迎えているうちに、秋の景色になってきました。ドックをお受けになった方、これからお受けになる方、体調管理は如何でしょうか。



腸内環境を整える事とカラダを温める事について



なぜ、腸内環境は大事なのでしょう？

腸は、身体の免疫と関わっていますが、腸内の数百種類の腸内細菌のバランスが重要になります。腸内細菌は、善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類に分けられます。

ライフスタイル、食事によって、善玉菌と悪玉菌のバランスが変わり、悪玉菌が増加すると、日和見菌も悪玉菌へ変わります。



【腸を整える食品】

食物繊維、発酵食品、穀物

【腸の活動のため】

1. 十分な睡眠をとる。
2. ウォーキングをする。
3. 腸を温める。



なぜ、カラダをを温める事が大事なのでしょう？

身体の冷えは、体温が低く、血行が悪いことを示します。血行が悪いと栄養が全身に行かず、老廃物が溜まり、免疫力の低下などになります。

1. 免疫力を高めるには、体温が 36.5 度が理想的
2. 身体を温めると基礎代謝量が高まります。
3. 身体が冷えると分解酵素の働きが悪くなり、老廃物が溜まります。



【腸を整える食品】

根菜類、きのこ類、スパイス類

【腸の活動のため】

1. 大きな筋肉を動かす。
2. 身体の外から温める。
3. カラダを温める飲み物

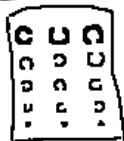


人間ドックの項目判定について

項目判定の人数集計表【H29.9.1～H30.3.31】

		A	B	C	D	E
BMI	男性	294		192		
	女性	111		61		
血圧	男性	233	84	46	35	88
	女性	138	9	7	11	7
尿蛋白	男性	415	43		19	
	女性	152	10		5	
尿糖	男性	445		1	8	23
	女性	167				
尿潜血	男性	328	59	17	16	
	女性	80	47	13	12	
胸部X線	男性	359	50	8	2	
	女性	144	8	1		
心電図	男性	285	70	11	19	4
	女性	110	17	2	2	
眼科精密	男性	63	1	5	14	
	女性	25		3	8	
ABC検診	男性	36		1	2	
	女性	26			7	
胃カメラ	男性	12	58	74	5	
	女性	4	11	15	1	
便潜血検査	男性	130			22	
	女性	38			7	
頸部血管超音波	男性	10	1	8		
	女性	5		4		
腹部超音波	男性	32	35	75	13	
	女性	21	20	19	2	
胸部CT	男性	13	4	1		
	女性	4	3			
頭部CT	男性	29	15		1	
	女性	15	5			
肝機能	男性	292	4	29	66	
	女性	116	16	5	6	
腎機能	男性	171	11	17	1	
	女性	55	7	9		
尿酸	男性	171	24	20	3	
	女性	72		2		
脂質	男性	181	31	117	30	32
	女性	88	19	27	7	2
糖尿	男性	335	25		15	17
	女性	140		1	2	
貧血検査	男性	311	22	22	36	
	女性	84	22	11	26	
腫瘍マーカー	男性	122		6	1	
	女性	63		2	1	

白内障について知っておきたいこと



白内障は薬で治るの？

レーザーで治るの？

皆さんの疑問にお答えします

平成 30 年

11/17 (土) 【受付】 13:30
【講演】 14:00~15:00

講演者：飯島 敬 先生

北里大学眼科助教（日本眼科学会専門医）
神奈川歯科大学附属横浜クリニック眼科非常勤

会 場：横浜研修センター 7F大会議室 （横浜市神奈川区鶴屋町 3-31-6）

参加費：無料

申 込：原則、事前申し込みをお願い致します。※電話番号は下記記載にて

問合せ：神奈川歯科大学附属横浜研修センター・横浜クリニック 地域医療連携室
電話・FAX 045-313-5047（地域医療連携室直通）
ホームページ <http://www.hama.kdu.ac.jp>

眼球はカメラの構造と似ており、レンズの役割を果たしている部分を水晶体と呼びます。白内障とはこの水晶体が濁って曇りガラスのようになり、濁りがひどくなると見え方が悪くなって日常に支障をきたします。

白内障を治すには手術が必要ですが、無事手術が終われば根治できる予後良好な病気です。眼科手術の中でも比較的短時間で安全に終わる手術のひとつですが、それを実現するには手術に関する患者さんのご理解やご協力も大切です。

そこで今回は、白内障に関して皆さんが日頃、疑問に思っている、または、聞いておきたいと思われるようなことを中心にお話しさせていただきます。

本講演によって白内障について知識を深めて頂き、皆様が安心して手術を受ける助けとなれば幸いです。



市民公開講座のご報告

本年度は、医科の講座を6講座、歯科の講座を3講座（市民フォーラムを含む）の合計9講座を開催しました。

多くの市民の皆様に関心を持って頂き、6月2日の眼科主催の講座は、200名前後の申込みがあり、予約のお断りをしました。

今後も市民の皆様喜んで頂ける講座を開催できるようにしたいと思います。

H30年度 市民公開講座集計

日程	講師	タイトル	参加数
2018年4月14日(土)	池上 匡	あなただけに教えます！ 長生きの秘訣 良いこと、悪いこと、無駄なこと	147
2018年5月19日(土)	眞鍋 雄太	認知症の予防はヘルシーライフの実践にあり	125
2018年6月2日(土)	飯田 嘉彦	受ける前に知っておきたい治療の話～白内障手術	152
2018年7月7日(土)	荒井 康裕	こどもの聞こえ、構音について —先天性難聴、中耳炎、構音障害から受診方法やリハビリテーションまで—	23
2018年8月25日(土)	小野崎 純	歯科矯正治療を受けるための基礎知識—矯正治療でできること—	26
2018年9月8日(土)	児玉 利朗	ほんとにいいの！ インプラント治療	68
2018年9月13日(木)	眞鍋 雄太	もの忘れ・介護 相談会	19
2018年10月20日(土)	飯田 貴俊	市民フォーラム・摂食嚥下における舌圧の重要性 歯科医院で“舌圧”を測りましょう -長寿時代の新しい健康指標-	81
2018年11月17日(土)	飯島 敬	白内障について知っておきたいこと 白内障は薬で治るの？レーザーで治るの？皆さんの疑問にお答えします	