



一般社団法人 ぎふ総合健診センター

# ぎふ総合健診センター

VOL.11 Autumn 2019

だより



## 循環器検診車を更新しました

一般社団法人ぎふ総合健診センターは、令和元年8月に循環器検診車を更新整備しました。

この検診車は、心電図検査、超音波検査、聴力検査及び眼底検査を車両内で実施可能な仕様になっています。心電図検査として稼動する場合は、車両中央の出入口を利用し、後部の右側固定ベッドと左側跳ね上げ式ベッドを並列に使用します。

また、超音波検査として稼動する場合は、車両中央並びに後部の出入口をそれぞれ利用し、車両後

部右側の固定ベッドと中央右側の跳ね上げ式ベッドを直列に使用します。ベッドと出入口を有効活用し、使用用途を選択できる構造の車両になっています。

車両への搬入搬出時に掛かる医療機器への負荷並びに職員の負担軽減を図るパワーリフトの搭載、車両の傾き並びに受診者乗降時の揺れを防止する固定電動ジャッキの搭載及び車両バッテリーを正弦波交流に変換する正弦波インバータを搭載することで、検査を正確迅速に行えるよう整備しました。

# 一般健診フロアをリニューアル

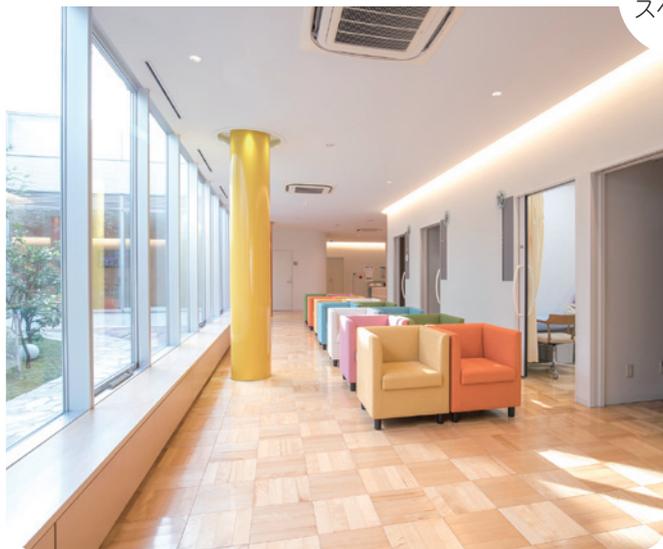
一般健診フロアの待合い椅子を、従来の長椅子から個別の椅子に更新しました。検査毎に待合い椅子の配色を変え、受診される方がより分かり易く快適にお待ちいただけるようになりました。

また、玄関にディスプレイ（サイネージ）を

設置し、開館時間及びオプション検査等のご案内をするとともに、一般健診フロア並びに人間ドックフロアに設置していた聴力検査室のサイズを拡大し、車椅子で出入り可能な広さとスロープを装備した新たな検査室をそれぞれ整備しました。



待合  
スペース



# 胸部X線 検診車に 身体計測器を 搭載



玄関ディスプレイ



聴力検査室(スロープ設置時)



昨年整備した胸部X線検診車に、撮影室内で身長、体重及び体脂肪が計測できる「自動身長計付き体組成計」を設置しました。胸部X線撮影後に同じ室内で計測するため、プライバシーの確保が図られるとともに、測定機器より計測値が健診端末に正確かつ速やかに直接取り込まれます。

今後、新造する胸部X線検診車には、随時設置する計画です。

# 食事を 楽しむ! 味覚のおはなし

ぎふ総合健診センター  
管理栄養士 奥村 晴香



味覚は五感の一つであり、食べ物の『味』を認識するための重要な感覚です。

## 味の種類

食べ物は主に**五種類の基本**の味で構成されています。

①**甘味**…甘味の代表は砂糖。そのほか果物に含まれる果糖があります。果糖は低温で甘味が増すため果物は冷蔵庫で冷やすとよりおいしく食べられます。



②**塩味**…塩味の代表は食塩。塩味が強く効きすぎていると辛味を感じることがあります。



③**酸味**…うま味を引き立て食欲をそそります。酸の種類によって渋味や爽快感を感じるなど味の質が異なります。



④**苦味**…一般的に好まれる味ではありませんが、日本茶やコーヒーには必要な味です。



⑤**うま味**…かつお節や昆布に含まれるうま味成分は、単独でも十分においしさを感じることができますが混合することで、より一層おいしさを感じることができます。(相乗効果)



## 味の相互作用とは?

食べ物は多くの味に関わり合っており、食べたときに各味の間で様々な相互作用が生じます。

### ●対比効果……一方の味を強める



### ●抑制効果……主になる味を弱める



### ●変調効果……一方の味が変わる



### ●順応効果……味覚が鈍る



## 味覚に関わる栄養素 ~亜鉛~

食べ物の味を感知する『味細胞』は約10日のサイクルで新しく生まれ変わります。亜鉛はこの味細胞の再生に関わっており大切な役割を果たしています。そのため亜鉛が不足すると味が分からない・本来の味とは違う味がするなどといった味覚異常を引き起こします。

### ●1日の推奨量 (mg/日)

年齢	男性	女性
18～29歳	10	8
30～69歳	10	8
70歳以上	9	7

妊婦や高齢者、ダイエットのため食事制限をしている人は不足しやすい傾向にあります。

### ●食べ物に含まれる亜鉛の量

1日3食バランスの良い食事を摂っていれば、亜鉛が大幅に不足することはありません。実際1日あたり**男性約9mg、女性約7.5mg**の亜鉛を摂ることができています。不足分はいつもの食事にプラスして補いましょう。

#### ●100gあたりの亜鉛の量

豚ロース (2.0mg)	イカ (1.9mg)	納豆 (1.9mg)	焼きサバ (1.4mg)
--------------	------------	------------	--------------

### ●控えたい食べ物

加工食品やインスタント食品、アルコール飲料は亜鉛の**吸収を妨げたり**必要以上に**体外へ排泄**してしまいます。



## おいしさは五感で感じる

『おいしさ』を感じるのには食べ物を口に入れたときの味覚だけではなく、色や形を見る(視覚)、匂いをかぐ(嗅覚)、そして、噛んだときの音(聴覚)や温度(触覚)など五感全てで受け止めています。

秋はおいしい食べ物が豊富に並びます。五感でおいしさを感じ食事を楽しみましょう! ただし、**食べすぎは肥満・生活習慣病の原因**となります。腹八分目を意識しましょう。



一般社団法人  
**ぎふ総合健診センター**

〒501-6133 岐阜県岐阜市日置江4丁目47番地  
TEL.058-279-3399 FAX.058-279-3375  
http://kensan.or.jp E-mail:grl3399@poplar.ocn.ne.jp

