

ぎふ総合健診センター

VOL.13 Autumn 2020

だより



所長就任のご挨拶

一般社団法人 ぎふ総合健診センター 所長 村上 啓雄

残暑厳しい日々が続きますが、お健やかにお過ごしのことと存じます。

本年は新型コロナウイルス感染症対策に加え、予定されていた東京オリンピックが延期され、皆様のどなたもが今までの日常生活とは大きく異なるご心配な毎日を送られていることと思います。9月とはいえ未だ暑さの続く今日この頃ですが、1日も早いコロナ終息を祈っております。

平素は一般社団法人ぎふ総合健診センターをご利用いただき誠にありがとうございます。さて、ご挨拶が遅くなりましたが、私は34年間勤務しておりました岐阜大学医学部および同附属病院を退官し、令和2年5月1日より当センターに着任いたしました。

またこの度、前任の上野陽一郎所長の退任にあたり、去る令和2年6月15日に新しく所長に就任させていただきました。

1995（平成7）年から四半世紀にわたって、非常勤職員として当センター業務を担当してきておりましたので、全くの新任というわけではありませんが、まだまだ不慣れな点も多く、職員一同の力を借

りながら、皆様の健康増進のために精一杯努力したいと考えております。

専門は内科ですが、特に感染症診療およびその予防対策において、岐阜大学医学部附属病院および文部科学省・厚生労働省の委員などでレベルアップに努めてまいりました。これらの経験を活かし、今後は当センターにおいても、健康診断や人間ドック受診者様が安全で安心できる感染予防策を徹底するとともに、新しく今年度中に労働者や学生などの海外渡航者のための予防接種を実施する、「トラベラーズワクチン部門」を立ち上げ、皆様が感染症に罹患されないための免疫力増進も図っていきたいと考えております。

今後とも、当センターは各メディカルスタッフおよび事務担当者全職員一丸となって、質の高いさわやかな健康診断・人間ドック事業を提供し、皆さまの健康生活を支援し続けるパートナーとして努力し続けてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

感染症

拡大防止対策中



当センターでは受診者と職員への新型コロナ感染症予防のため、新たに対策や機器を導入し防止対策を行っています。

● 待ち合い椅子の配置

検査待ち椅子の配置を従来の配置より間隔を空け、受診者同士の距離を確保しています。



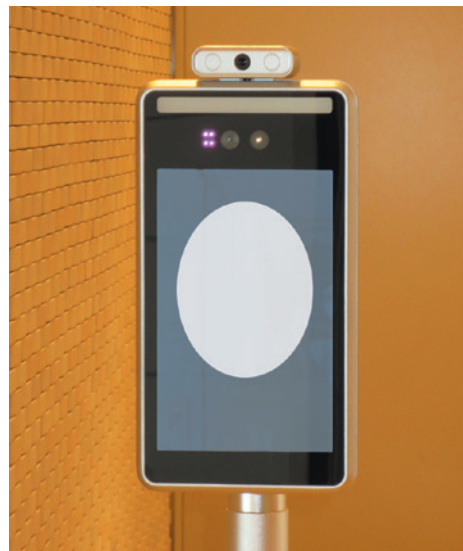
● 自動薬液噴霧供給器導入 ●

手指消毒用に手をセンサーにかざしていただくと自動で消毒液が噴霧される装置を、お客様が来館される玄関口や受付をはじめ、センター職員用も含め複数力所に設置しました。



● 非接触式体温検知器導入 ●

非接触でマスクをされたままでも、モニターに顔を合わせていただくと瞬時に体温を検知でき、一定体温以上で色とアラートで通知される検知器を、岐阜のセンター本館、けんさんの館並びに飛騨地区センターに導入しました。



● 抗ウイルスコート剤を施設各所に塗布 ●

下駄箱、受付カウンター、更衣室ロッカー、待ち合い椅子、ドアノブ、検査室入口の取っ手等、受診者が触れられる可能性のある場所に、イビデン株式会社開発の「抗ウイルスコート剤」を塗布いたしました。

当センターでは上記以外にも、職員・来館者へのマスク着用、職員の体調体温管理、定期的な室内の換気等、感染拡大防止に向けた取り組みを行っておりますので、何卒ご協力の程よろしくお願いいたします。

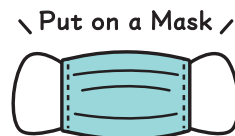
またこの度、三菱ケミカル株式会社様よりフェイスシールド、防護服、エタノール液を寄与いただきました。御礼申し上げます。

4つの大事な感染防止対策

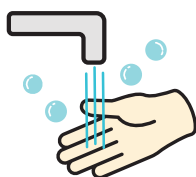
体温・体調管理の徹底



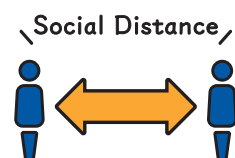
外出時にはマスク着用



手洗いの徹底



人と人との距離の確保



ご存じ
ですか?

時間栄養学

注目!

ぎふ総合健診センター
管理栄養士 奥村 晴香



「食べる量を減らしているのに体重が変わらない」「残業が続き夕食が遅くなった途端体重が増えた」
皆さんはこんな経験ありませんか? 食事を摂る上で最も大切なのは「何をどれだけ食べるのか」という食事バランスや摂取カロリーです。しかし近年、これに加えて「いつ・どのように食べるのか」という食べる時間・食べる順序や速さを考慮した**新しい栄養学(=時間栄養学)**が注目されています。

基本は朝食

私たちの体内時計は朝の光と朝食でリセットされます。朝食を摂ることで体内時計が整い、脳が活性化し仕事や勉強の効率UPに繋がります。また、1日の活動のエネルギー源となるためバランスを整えてしっかり食べましょう。

×悪い例



メロンパン

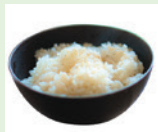


カフェオレ



おにぎり2個

◎良い例



ごはん



味噌汁



卵焼き



海藻サラダ

夕食は控えめに

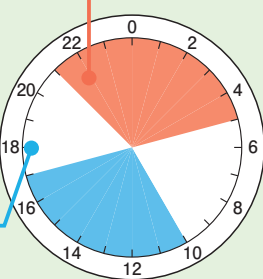
体内時計の働きで夕食の時間帯に食べたものは脂肪として蓄えられやすくなります。また、夕食の時間が遅いと体内時計が乱れるため**朝食から12時間以内**に食べるよう心がけましょう。

- *野菜中心の献立にする
- *脂っこいものは控える
- *ごはんは半膳～軽く1膳まで
- *腹7～8分目に抑える

残業等で夜21時以降に食事を摂る場合は、夕方に主食1品を食べ、帰宅後は主食を抜いて野菜中心のメニューにする『**夕食の2分割**』がオススメです!

夕方18時ごろ
おにぎり等の主食1品

帰宅後
主食は抜いて
野菜中心に



食べる量を減らしたり食事バランスを改善してもなかなか減量に繋がらない方は食事時間を見直しましょう!

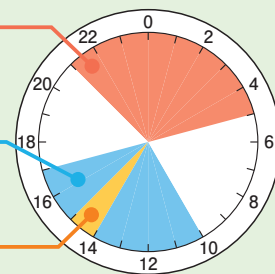
ポイント① いつ食べるのか

体内時計と食事は関係しており、食べるタイミングによって脂肪を溜め込みやすい(=太りやすい)、脂肪を溜め込みにくい(=太りにくい)時間があります。

夜21時～朝方5時
脂肪を溜め込みやすい

朝10時～夕方17時
脂肪を溜め込みにくい

昼14時～15時
最も脂肪を溜め込みにくい



同じメニューを同じ量だけ食べたとしても…



ポイント② どのように食べるのか

ごはんやパン、麺類のような糖質よりも先に野菜を食べることで血糖の急上昇やインスリンの分泌を抑えることができ、糖を脂肪に変わりにくくします。

1. 最初に**100g以上**の野菜を**5分以上**かけて食べる



2. 次に肉や魚、卵等のたんぱく質やごはんやパン、麺類などの糖質を食べる



※1回の食事は**20～30分**かけてゆっくり食べる



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

