

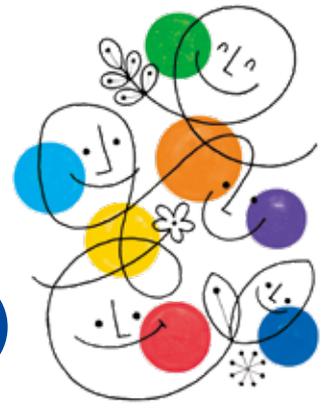


一般社団法人 ぎふ総合健診センター

ぎふ総合健診センター

VOL.23 Autumn 2025

だより



公益財団法人JKAの競輪補助を受け 乳房検診車のX線撮影装置等一式 を更新しました



X線撮影室



超音波検査室



2025年度公益財団法人JKAの検診車機器載せ替え補助(2300万円)を受け、従来使用していた乳房検診車のX線撮影装置等一式を更新しました。

乳房検診車入口の電光掲示板により、靴を脱いで入っていただくよう案内していますので、車内に汚れを持ち込ませず、施設での検診に劣らない清潔で、快適な環境で検査を受診していただける構造になっています。

乳房検診車内は、入口より前方にベッドを備えた超音波検査室、後方はX線撮影室と操作室、中央が待合スペースとなっています。



乳房検診車内では

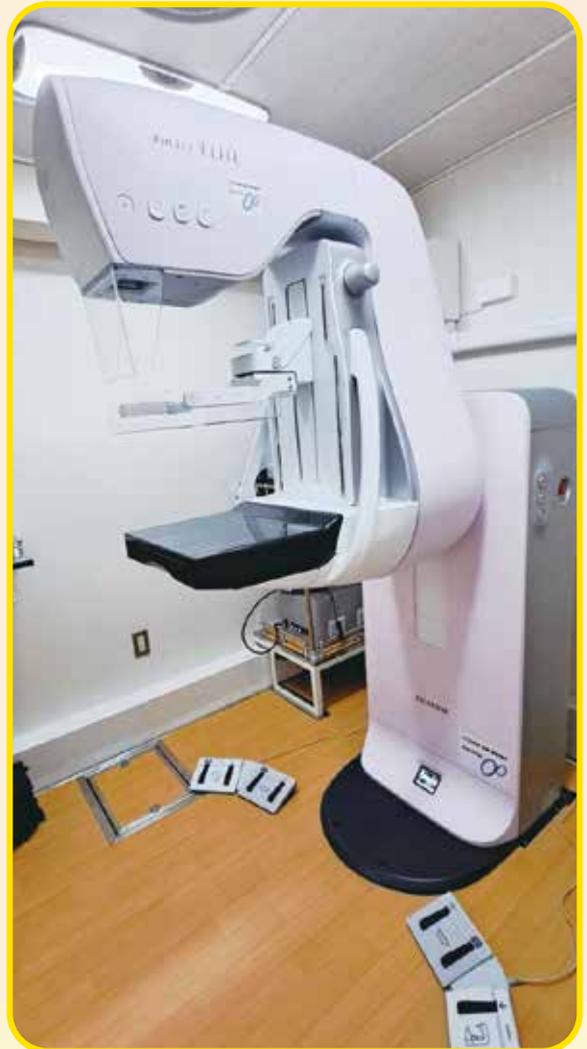
撮影装置の他、検診車内の内装、電源機器、空調機器を更新しました。
清潔な検査空間にて快適に受診していただけます。



痛みを伴う乳房X線撮影ですが、更新した最新の乳房X線装置には、圧迫圧自動制御（Comfort Comp）※機能が搭載されており、撮影時の痛みを軽減できるようになりました。

また、最新の画像処理技術により低線量で高精細画像を得ることができ、がんの早期発見に寄与します。

※圧迫圧自動制御（Comfort Comp）機能とは、受診者の痛みを軽減する目的で、通常の乳房圧迫完了後に乳房の厚みが変わらない範囲（±3mm）で圧迫圧を減圧する機能です。





乳房X線撮影装置に使用されているX線検出器(フラットパネルディテクター：以下FPD)は、18度から30度以内での温度管理が必要です。そのため、未使用時の検診車内の室温も24時間エアコンによる温度管理によって一定に保つ必要があります。

今回導入した機種は、車載対応機種として装置未使用時のFPDの温度管理のための恒温器を搭載しており、万が一空調に異常が発生しても一定時間装置の状態を維持することができますので、管理が難しい検診車内においても、検査機器を適切に管理することができます。

受診者の痛み軽減機能と、高い画像処理技術を備えた撮影機器を搭載した検診車で、多くの受診者に精度の高い検査を提供し、信頼される健診機関として社会に貢献します。

令和6年度

総合精度管理調査において

全ての分野で最高評価の「A(優)」評価を得ました



総合精度管理調査とは、公益社団法人全国労働衛生団体連合会が、健康診断を実施している施設等を対象に各種検査の精度を審査・評価し、それらを公開することにより、優良な健康診断施設の育成及び高い精度の維持を図るために毎年実施される調査です。

総合精度管理調査は、次の5分野で行われ、「A(優)」「B(良)」「C(可)」「D(不可)」の4段階で評価されます。なお、評価点が85点以上でA評価となりますが、当センターでは、いずれの分野でも高い評価点でA評価を得ています。

【総合精度管理調査名と当センターの評価点数】

| 精度管理調査名 | 評価点数 |
|-----------------------|--------|
| 労働衛生検査(鉛・有機溶剤等に関する調査) | 99.3点 |
| 臨床検査(血液・尿に関する調査) | 100.0点 |
| 胸部X線検査 | 96.3点 |
| 腹部超音波検査 | 96.3点 |
| 胃部X線検査 | 90.1点 |

※参加施設の評価結果は、全国労働衛生団体連合会HPで公表されています。

いうまでもなく、健康診断の結果は、従業員等の健康管理を推進する上での基本情報であり、その信頼性は極めて重要です。当センターでは、精度の高い健康診断を提供するため、毎年様々な精度管理事業に参加し、全ての外部精度管理調査において優秀な成績を収めています。

残暑を乗り切ろう

ぎふ総合健診センター 管理栄養士 坂端 瑠璃



残暑が

厳しい季節



「残暑バテ」を乗り切るために

疲れが取れなかったり、熟睡感がなかったり、食欲が低下したり……。このような「残暑バテ」は、夏の疲れが続いていることや、自律神経の乱れなどが原因として考えられます。暑さや室内外の気温差、睡眠の質の低下など、様々な要因があるでしょう。体調を整えるには、食事、睡眠、運動の生活習慣が基本となります。

必要な栄養補給で体力をつける

暑さで食欲が落ちてしまいがちです。食欲を増進させるメニューを選び、十分な栄養補給をすることが重要です。食欲増進のために香味野菜の活用はオススメです。カレーなどの香辛料を利かせた料理も、食欲を増進してくれるので夏バテ予防に効果的です。

【香味野菜】

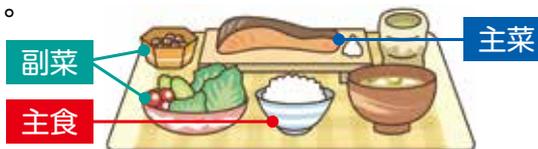


【香辛料】



バランスの良い食事を

バランスの良い食事は大事ですが、バランスだけ意識した食事では残念ながら鉄が不足しがちなため、鉄を多く含む食品も意識して取り入れることが大切です。食品に含まれる鉄には、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があり、吸収率が良いのは動物性食品に含まれる「ヘム鉄」で、レバーや赤身の肉、青魚などに多く含まれています。



- 主食:** 「おもに炭水化物」 ご飯、麺類、パンなど
- 主菜:** 「おもにたんぱく源となるおかず」 肉、魚、卵、大豆製品
- 副菜:** 「おもにビタミンやミネラル源となるおかず」 野菜、きのこ類、海藻類

ヘム鉄



非ヘム鉄



〒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
ホームページ <https://gghc.or.jp>



健診施設機能評価認定 第190号



労働衛生サービス機能評価認定



プライバシーマーク認定

「残暑バテ」に必要な栄養素

●たんぱく質

筋肉の疲労回復や体力維持、持久力の向上



●ビタミンB1、B2、C

疲労回復、糖質や脂質をエネルギーに変える



●クエン酸

疲労感の軽減や新陳代謝を活性化にする



●ミネラル

骨や歯をつくる、細胞内液や細胞外液内の循環を一定に保つ



運動で汗をかく習慣を

人の身体は、汗をかくことで体内の熱を逃がして体温調節をしています。夏場に適度な運動で汗をかくことは、暑さへの耐性がつき、暑さと冷房で狂いがちな体温調節機能が改善するので効果的です。ただし、気温の高い日中は熱中症の危険もあるため避けましょう。夜更かしせず、毎日決まった時間に就寝し、早起きした朝にウォーキングするのがぴったりです。体力もつきますし、朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、生活リズムが維持できます。



のどが潤いていなくても

こまめに水分・塩分補給しましょう。

1日あたり
1.2L
を目安に



コップ6杯分

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を

残暑を乗り切るために、こまめな水分補給とバランスの良い食事が欠かせません。体調と変化に気を配りながら、楽しく食事をする工夫を心がけましょう。