

「プラザイムスは、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。」

春の食材で食物繊維を摂ろう！
春菊と人参の和え物

材料（1人分）

- 春菊 …………… 1/2袋(80g)
 - えのき茸 …………… 1/2房(30g)
 - 人参 …………… 1/8本(g)
-
- 酒 …………… 大さじ1/2(g)
 - みりん …………… 大さじ1/2(g)
 - 醤油 …………… 小さじ1(g)
 - 砂糖 …………… 小さじ1(g)

A

作り方

- ① 春菊は根を切り落とし3cm幅に切る。
- ② えのき茸は石づきを切り落とし3cm幅に切りほぐす。
- ③ 人参は輪切りにし、花形に切る。
- ④ Aをフライパンに入れ、一煮立ちさせ、ボウルに移す。
- ⑤ 春菊・えのき茸・人参を茹で、ザルに上げ水をかけて冷ます。
- ⑥ 冷めたら春菊・えのき茸を絞る、④を入れ和える。
- ⑦ 皿に盛り付け、人参を添えて完成。



春菊の独特な香りは「ペリラルテルヒト」と言われ、胃腸の調子を整え、自律神経にも作用すると言われています。また皮膚や粘膜の健康を維持すると言われているβカロテンやビタミンCも含まれており、栄養豊富な食材です。イベントの多い春にぜひ取り入れて見て下さい！

管理栄養士が考案

2020 春
季節の
レシピ

特集

人間ドックを受診して
自分の身体について知りましょう！

人間ドックとは

“ドック”（Dock）とは、船の建造・修理のために築造された設備を指し、人間ドックは人の体の点検を行うという意味で使われています。検査項目が多く、様々な角度から体の異常を調べることができるというメリットがあり、現在の健康状態にかかるリスクの高い病気を見つけ、病気になる前に健康な状態に戻すことを目的としています。少しでも多くの方が健康を維持していくために、人間ドックがあります。

また、人間ドックの年齢別受診率は50～60代以上は6割以上、40代は5割、30代は4割

と若ければ若いほど受診率が低くなっています。40代以降になると、ホルモンの分泌や代謝の低下、運動不足の蓄積が加わり衰えが現れてくるといわれています。最低限1年に1回は人間ドックを受診しましょう。

生活習慣改善10カ条を意識しよう

病気を事前に防ぐために、下の10カ条を参考にして自分自身の生活習慣について今一度見直してみましょう。

病気の早期発見、予防に
平日はお忙しい方へ… **各限定6名様**！
普段お忙しく、平日の受診が出来ない方におすすめ！

日曜ドック
毎月第4日曜日に開催中！

脳ドック 無症候の脳梗塞・未破裂脳動脈瘤などの診断に
肺がんドック 肺がんの早期発見・早期治療に
乳がんドック 乳がんの早期発見・早期治療に

ご予約・お問い合わせは、健康管理室 045-923-1159 までお電話ください！（お問い合わせ時間 平日 14:00～17:00 土曜 8:30～12:00）

医療・介護のことでお悩みはありませんか？

IMS(イムス)グループ
イムス総合サービスセンター

無料相談はこちら **0800-800-1632**
ご相談など、お気軽にどうぞ！

受付時間 平日 8:30～17:30 土曜日 8:30～12:30(日祝・年末年始休み)

※IP 電話および国際電話からはご利用いただけません
〒170-0013 東京都豊島区東池袋 1-21-11 オーク池袋ビルディング 9F
http://www.ims.gr.jp/gscenter/

広報誌「あさひだより」
■発行：横浜旭中央総合病院 広報委員会

〒241-0801 神奈川県横浜市旭区若葉台 4-20-1
TEL 045-921-6111 FAX 045-922-2720
http://www.ims-yokohama-asahi.jp/

【受付時間】
平日：18：00～12：00（診療開始 9：00 より）
12：30～16：30（診療開始 14：00 より）
土曜：18：00～12：00（診療開始 9：00 より）
休診：日曜・祝日

生活習慣改善10カ条

1. 適度な運動を毎日続けよう
今より多くからだを動かそう。
2. 今すぐ、禁煙を！
たばこは健康に大きな悪影響を与える原因だ。
3. 塩分は控えよう
高血圧や動脈硬化予防のために心がけよう。
4. 油っぽい食事は避ける
油を使った食事はなるべく控え、湯通しするなど調理法も工夫しよう。
5. 主菜は「肉より魚」を心がける
魚に含まれる油には、コレステロール値を低下させる働きがあります。
6. 野菜をたっぷり摂ろう
1日に350g(1人前)を目標に。
7. お酒はほどほどに
中性脂肪を増やしやすいため飲み過ぎ注意。
8. 毎食後歯を磨こう
虫歯予防に食後の丁寧なブラッシングを。
9. 自分に合った方法でストレス解消
自分に合ったリラックス方法で早めに解消を。
10. 規則正しい睡眠で十分な休養を
夜ふかしを控え、規則正しい睡眠をとろう。

参考サイト：全国健康保険協会 「生活習慣改善 10カ条」

当院人間ドックコース

当院では全身を網羅した日帰り人間ドックコースをはじめ、様々なコースをご用意しております。

日帰り人間ドック 料金 45,000 円（税抜）

病気の芽を早期に発見でき、病状の経過を見たり

今後の治療の方針を決めたりするのにも役立ちます。

《検査内容》 問診/身体測定/血圧/聴力検査/眼科検査/便潜血

尿検査/血液検査/血液型/腫瘍マーカー/糖尿病検査/心電図

呼吸機能検査/胸部X-P/消化器系検査/腹部超音波検査

- このような方におすすめ
- ・はじめて人間ドックを経験する
 - ・健康診断より詳しく検査したい
 - ・全身を一度にまとめて検査したい

脳ドック 料金 基本コース：25,000 円、標準コース：40,000 円（各税抜）

脳ドックでは、将来の脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）

を起こす危険度が分かり、予防策を打つことができます。

《検査内容》 基本、標準コース：身体測定/血圧/頭部MRI・MRA

★標準コースのみ上記項目に、血液検査/採尿/動脈硬化検査が追加されます。

《所要時間》 約 1～2 時間

※気になる自覚症状がある場合は外来受診をお勧めしております。

- このような方におすすめ
- ・血圧、血糖値、中性脂肪が高い
 - ・喫煙する ・50 歳以上
 - ・飲酒の習慣有
 - ・ご家族に脳疾患の病歴がある
 - ・運動不足、肥満傾向
 - ・ストレスが多い



肺がんドック 料金 16,500 円（税抜）

従来の胸部X線検査では見つかりにくいとされていた

早期の肺がんも、早期に発見することが可能です。

《検査内容》 胸部マルチスライスCT 検査

《所要時間》 約 1 時間未満

- このような方におすすめ
- ・喫煙する ・過去に喫煙していた
 - ・受動喫煙がある（身近に喫煙者がいる）
 - ・息切れ、息苦しさを感じることもある
 - ・咳、痰が続いている

腹部超音波検査の前に食事をしてはいけないのはどうして？

ベスト
アンサー

A.臓器の状態が観察しにくくなってしまいます！

食事をすると、おなかの中でガスが発生します。超音波は空気があると通らなくなるので、よく見えなくなってしまいます。他にも、おなかの中の胆嚢という臓器は、空腹では膨らんでいますが、食事をするとしぼんでしまい臓器の中が見えなくなってしまいます。



どうしても喉が渴いてしまったら… お水かお茶であれば、少量なら飲んででも差支えありません。

午前中の検査の場合、前日午後9時から絶食

ただし、砂糖やミルクの入ったものは避けましょう。



多くてもコップ一杯程度にしましょう！

※受診される施設の指示に従ってください。



病気や治療・検査などについてのご質問をメールにて募集します！ ▶▶ ✉ kouhou@asahi-hp.jp

乳がんドック 料金 12,000 円（税抜）

当院乳がん専門医・認定医によるフォローアップがあり、女性技師が対応いたします。

《検査内容》 マンモグラフィー/乳腺超音波検査

《所要時間》 約 1 時間

- このような方におすすめ
- ・ご本人、ご家族に乳がん歴がある
 - ・肥満 ・初潮が早かった、閉経が遅かった
 - ・妊娠や出産経験がない、初産が30歳以上
 - ・たばこやアルコールの摂取量が多い

ご予約受付

TEL 045-923-1159（直通）

月～金 9:00-17:00

土 9:00-12:00

日・祝 お休み

眼科 地域のみなさまに丁寧でわかりやすい診察を

眼科外来は、常勤医2名、視能訓練士4名、クラーク、看護師、看護助手のチームでみなさまのお役に立てるように協力し合って日常の診療を行っております。また、いろいろな検査機器を用いて、丁寧でわかりやすい説明を心がけています。

当院が対応している処置は次の通りです。(当院で対応困難な場合は近隣の大学病院等にご紹介させていただきます。)

霰粒種 麦粒腫の切開 翼状片切除 睫毛内反症手術 眼底疾患のレーザー治療 後発白内障に対する YAG レザー治療 抗 VEGF 薬硝子体注射 白内障手術 緑内障手術(周辺部虹彩切除、線維柱帯切除等) 通水 ブジーなど

眼科外来医師医表



診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00～	阿久津 榮	榮	阿久津 榮	阿久津 榮	権	阿久津 非常勤医
14:00～	阿久津 榮	榮		阿久津		

▶ 受付時間 午前 8:00～12:00 午後 12:30～16:30

▶ 診療時間 午前 9:00～

人間ドックのコースにも含まれております。気になる方は是非お申込み下さい！



空き状況
ご予約はこちら

※健康保険組合に加入されている方は、組合にご確認の上お電話ください。 特集：人間ドックを受診しよう！