

1月28日(日)・2月25日(日)・3月24日(日)

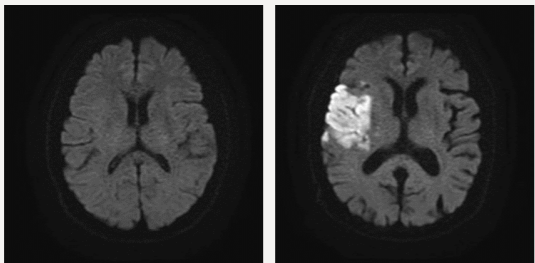
脳ドックコース割引キャンペーン

頭部MRI検査とは強い磁気を用いて頭部の断面を撮影する検査です。当施設のMRI装置では高精細な画像で脳実質や脳血管の状態を詳細に診断することができ、脳卒中（脳出血、脳梗塞、クモ膜下出血など）の検出やリスク発見に役立ちます。検査時間は20分程度になります。



脳ドックの受診が推奨される方

- ・40歳以上でまだ一度も脳ドックを受診したことがない
- ・高血圧、脂質異常（高脂血症）、動脈硬化などの診断を受けている
- ・家族や血縁者に脳卒中になった人がいる。もしくは糖尿病、高血圧の傾向がある
- ・飲酒、喫煙の習慣がある



正常

脳梗塞

検査内容

脳MRI・脳MRA・測定(身長/体重/血圧)

費用

27,500円(税込)→**22,000円(税込)**

※完全予約制 平日、土曜日は通常料金でのご案内となります。

横浜旭中央総合病院 地下1階人間ドック窓口 または お電話にてご予約下さい。
健康管理部 人間ドック係

☎045-923-1159 [受付時間] 平日8:30-17:30 土曜8:30-12:30

あさひ栄養科監修 季節のレシピ

マスタードがアクセント!

かぶのクリーム煮



<材料(3人分)>

- ・かぶ 2個
- ・水200ml
- ・コンソメ 小さじ1
- ・ウインナー 3本
- ・牛乳200ml
- ・塩コショウ 少々
- ・粒マスタード 小さじ2

<栄養量(1人分)>

- ・エネルギー 102kcal
- ・たんぱく質 4.4g
- ・食塩相当量 0.7g

<作り方>

- ①かぶは皮をむいて4等分の串切り、ウインナーは半分に切る。
- ②鍋に切ったかぶと水、コンソメを入れて中火で煮る。
- ③沸騰したらウインナーと牛乳を入れて弱火でかぶが柔らかくなるまで煮る。
- ④かぶが柔らかくなったら塩とコショウで味を調え火を止めてマスタードを入れてかきまぜる。
- ⑤器に盛ってお好みでパセリを振って完成。



Winter Issue 2023 Vol.39

IMSグループ広報誌 プライムス
横浜旭中央総合病院 あさひだより

編集・発行 横浜旭中央総合病院広報室
〒241-0801 神奈川県横浜市旭区若葉台4-20-1
TEL:045-921-6111 (代表) FAX:045-922-9499

あさひだより

2023
Winter

特集

「メタボリックシンドローム」

横浜旭栄養科監修

季節のレシピ

ASAHI NEWS

脳ドック割引キャンペーン



横浜旭中央総合病院

メタボリック シンドローム



メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満（CT検査で内臓脂肪の面積が100cm²以上）に加え、高血糖・脂質異常症・高血圧のうち2つ以上併せ持った状態をいいます。
メタボリックシンドロームの人は、糖尿病を発症するリスクは通常の7~9倍！！
虚血性心疾患や脳血管障害を発症するリスクは通常の約3倍とも言われます。

放置をすると

動脈硬化が急速に進行し、脳卒中や虚血性心疾患などの発症リスクが高まります。
メタボリックシンドロームを予防、改善することが生活習慣病の予防にもつながります。

生活習慣の改善ポイント

食事編

- 主食・主菜・副菜をバランスよく
- 3食規則正しく食べる
- 野菜やキノコ、海藻類は沢山食べる
- 青背の魚を食べる
- ゆっくりよく噛んで食べる
- 腹八分目を心がける
- 油ものや間食は控える
- ながら食いはやめる

運動編

- ウォーキングや自転車、水泳などの有酸素運動をする
- 歩ける距離は歩く
- こまめに掃除や家事をする
- 買い物は徒歩で
- できるだけ階段を使う
- 一駅前で降りて歩く
- テレビを見ながら筋力強化
- 電車やバスでは立つ

その他

- 禁煙を続ける
- お酒は1合/日
- 週に2日の休肝日
- ストレスを解消する(睡眠/運動/入浴/趣味/森林浴/音楽)
- 体重測定し記録する
- 現在の体重の-5%減量する(メタボの方)

内臓脂肪測定検査

メタボリックシンドロームの早期予防・対策には内臓脂肪の測定が極めて重要です。
毎年受診すれば過去のデータと比較することもできます。



おなかのCT撮影
検査時間は約5分



コンピューター画像診断
脂肪の量を測定



検査結果は郵送



料金は
4,400円(税込)

お申込み

1階健康管理室 または お電話045-921-6111(代表)にてご予約ください。



ASAHI NEWS

イベントについてご紹介いたします。



2023/10/8 イムスグループ大運動会



10月8日(日・祝)にイムスグループ病院職員約5,700名による運動会を5年ぶりに開催いたしました。天気にも恵まれ、職員同士の連携などがより一層強まったように思います。5年ぶりということもあり、初めて参加する職員が多くいたり家族で参加されている方もおり、充実した運動会となりました。

2023/10/24 防災訓練



当院では年に2回火災と地震を想定した防災訓練を職員一同で実施しております。夜間に火災が発生する仮定で行い、通報班連絡・初期消火班・避難誘導班・指揮指導班・救助班応急救護班の6編成でそれぞれの行動をし、有事の際にも対応できるよう訓練を行っております。

2023/11/14 栄養科講座 フレイル予防“元気ごはん”



11月14日(火)に十日市場地域ケアプラザにて、管理栄養士による公開講座を開催しました。コンビニやスーパーで購入できる中食の利用でエネルギーやたんぱく質を補う“元気ごはん”の組み立て方を解説し、実際に参加者に献立を組み立てていただきました。参加者同士、実践されている食事の工夫を共有される様子も見られました。

2023/12/5 トリアージ訓練



当院では年に1度大規模災害を想定したトリアージ訓練を院内全体で行っています。被災した患者役を職員で担い、医師による一時トリアージを行い、緑・黄・赤・黒の各トリアージエリアに職員が搬送し、処置や観察にあたることという流れで行っています。毎年トリアージ訓練を行い、有事の際に対応できるよう努めております。

2023/12/7 市民公開講座 心筋梗塞について



12月7日(木)に若葉台地域ケアプラザにて、循環器内科の片山医師による公開講座を開催しました。寒い時期に増加する心筋梗塞について取り上げ、細かな症状の違いや実際に行っている治療を丁寧にご説明いただきました。先生から直接聞けることはなかなかないので貴重だったというお声も頂き、50名超の地域の皆様にご参加いただきました。

2023/12/22 キャンドルサービス



12月22日(金)にIMSグループ独自のイベントであるキャンドルサービスを開催しました。入院患者さまにはクリスマスカードとプレゼントを贈呈し、キャンドルサービス火の誓いセレモニーでは、亡くなられた患者さまのご冥福のお祈りと新人職員による医療従事者としての志を示す誓いが行われました。

今後も講座やイベントの開催を予定しております。各回の日程・内容などはこちらからご確認ください ▶▶

Check here!

