

必見！！



去年より体重が増えている！
お腹周りが気になる…血圧が高くなった…
若い頃より、痩せにくくなった…と
感じているかたへ



やせたい、お肉が気になる、と思ったときがチャンスです！！

現在気になっているところを、保健師・管理栄養士と一緒に改善してみませんか？

血圧・コレステロール・血糖値が高めで、「**特定保健指導**」に該当になった方は「**無料**」
で詳しいアドバイスが受けられます。

年齢を重ねるごとに筋肉量は少しずつ減り、基礎代謝は下がり、だんだん太りやすくなっ
てきます。

また、内臓脂肪が多くなれば、血圧や血糖・コレステロールなどの検査値へ**確実に悪影響**
であることが分かっています。

当センターで特定保健指導を受けられた方は…

- ・平均して、**体重は約2kg減量！**
腹囲は約3cm減少!!

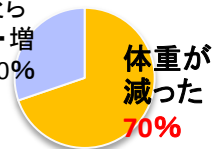
「特定保健指導」に該当になりましたら、ぜひご利用をご検討下さい！

あなたにあった方法で、健康づくりのサポートをいたします！

詳しくは **健康管理センター看護室 保健師までおたずね下さい。**

特定保健指導を受けて、
体重に変化はありました
か？(n=139)

体重は変ら
なかった・増
えた 30%



NEW MENU!! すぐにわかる 筋肉量・脂肪量測定 はじめました

平成30年7月導入！（予定）

◎測定料金980円（税込み）

「InBody」とよばれる体組成計を使い私たちの体を構成している体成分
が一目でわかります。

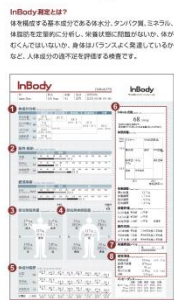
体を構成する基本成分である体
水分、タンパク質、ミネラル、
体脂肪を定量的に分析します。

同じ体重でも脂肪の量、筋肉量、体
内年齢は変わります。標準値と比べ
て見ることで、脂肪の燃えやすさや
体型がわかります。

大崎市民病院 健康管理センターからの案内

測定料金980円（税込）

InBody測定



- ① 体組成分析 体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の量を測定します。
- ② 筋肉・脂肪 筋肉と脂肪の量を測定し、体組成比を算出します。
- ③ 体脂肪率 体脂肪の量を測定し、体組成比を算出します。
- ④ 体水分率 体水分の量を測定し、体組成比を算出します。
- ⑤ 体タンパク質率 体タンパク質の量を測定し、体組成比を算出します。
- ⑥ 体ミネラル率 体ミネラルの量を測定し、体組成比を算出します。
- ⑦ 体年齢 体組成比を測定し、体年齢を算出します。
- ⑧ 体年齢変化 体年齢を測定し、体年齢変化を算出します。
- ⑨ 体年齢変化率 体年齢変化を測定し、体年齢変化率を算出します。
- ⑩ 体年齢変化率変化 体年齢変化率を測定し、体年齢変化率変化を算出します。

- 測定時間は約5分です
- 測定結果は印字します
- 測定結果について
医師・スタッフからの
説明はありません
- 当日の申し込みは可能ですが、
単独の測定はできません



*結果項目の見方は裏面に記載しております

※妊娠中の方、ペースメーカーを入れている方は測定できません

胃X線（バリウム）検査の不思議

年に1度の健康診断、何となく気持ちが重いかも。。。
バリウムを飲むからではないでしょうか？

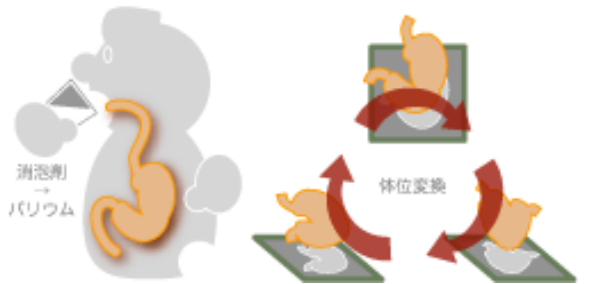
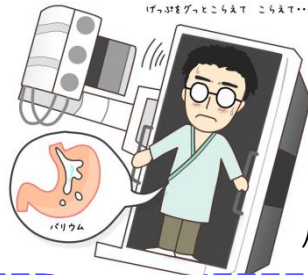
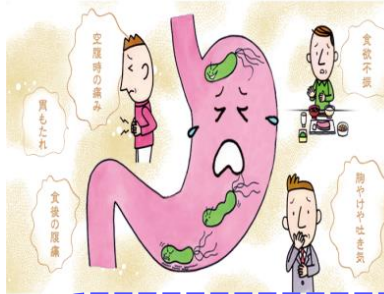
●正しくは上部消化管造影検査といい、当センターでは全国標準の基準撮影法で行われています。発泡剤とバリウムを飲んで食道から十二指腸までをX線で透視・撮影する検査です。

①胃X線（バリウム）検査とは

”まずい・つらい”健診の中で嫌な検査ですが、胃X線検査には死亡率減少効果を示す相応の検査です。がんの早期発見のみならず“胃の健康状態（ピロリ感染胃炎の有無など）把握”もしています。頑張る意味もあるのではないのでしょうか。

②バリウムはなぜまずいの？

胃は食べ物が入ると“蠕動（ぜんどう）運動”を始めます。バリウムがもし美味しかったら？“美味しい”と感じた瞬間、食べ物と認識され、直ちに胃が動きグニャグニャな状態になって検査にはなりません。意味があって“まずい”のです。



バリウムは胃の粘膜面の形状や微妙な凹凸に付着する

③発泡剤を上手く飲むコツ？

発泡剤によって胃を膨らませてひだを伸ばし病変を発見しやすくします。

飲むコツとして、舌先ではなく舌の奥に全ての発泡剤を置いて「粉を飲むんだ」と思わず少量バリウムを3回くらいに分けて口へ溜めずにゴクンと飲んでみてください。口へ含んだバリウムを飲み込まないでいると発泡剤がブクブクと気体になってしまい、上手く飲み込めずに吐いてしまうことがあります。飲んだ直後にゲップをたくなりますが、つばを飲み込むようにすると我慢しやすいです。

④発泡剤を乗り越えたら次はバリウム

バリウムは高濃度の硫酸バリウムが原料で、胃の内壁全体に付着させるため、ドロドロして飲みにくく、口元からたれやすいです。たれて眼に付いたバリウムは障害陰影になることもあるので上手に飲んでください。楽に飲める対策はないかと言われたら特にありませんが、あわてずゆっくり飲み込むことです。



⑤検査をアクティブに楽しむ

窓の向こうからミッションが出され検査台が左右に動く！寝たり起きたり、時には逆さまになることも。遊園地にあるようなアトラクションをクリアしていくイメージで挑んでみましょう。

放射線技師も日々努力し、検査精度のさらなる向上に努めています。

検査を受け今後の生活習慣を見つめ直すきっかけになれば、頑張る大きな意味もあるのではないのでしょうか。実りある検査になるようご理解とご協力をお願いいたします。