



高血糖 健康レシピ 特定保健指導 新型コロナウイルスPCR検査

新年あけましておめでとうございます。  
 昨年秋から新型コロナ感染症が激減し、社会全体では行動制限が緩和されてきました。しかしながら令和4年になり、各所でコロナ感染が緩やかながら増加している状況です。  
 オミクロン株による市中感染が広がり始め、何となく第6波の襲来を予感させる現状になって来ています。  
 皆様はどのように年末年始をお過ごしになりましたか？  
 令和4年の干支は寅年であり、「寅」は動物の「虎」に対応しています。虎は勇敢で争いごとにも強く、かつ状況の把握に敏感で自信に満ち溢れる印象があります。  
 そのことから寅年は「才能や運気が芽吹き新しい成長が期待できる」年と言われています。  
 皆さんと共に運気が上向いて行くことを、「虎視眈々」と狙いながら、コロナに負けない飛躍の1年にしたいと思っています。  
 御所病院健康管理センター センター長 竹岡 宏

## 高血糖のお話

高血糖の危険性を知っていますか？  
 血糖とは、血液中のブドウ糖のことで、血糖値とはその濃度のことです。  
 ブドウ糖は細胞のエネルギー源となるものですが、濃度が高すぎる状態が続くと高血糖となります。  
 そのまま放っておくと糖尿病へ進行し、神経や血管が傷つき糖尿病の合併症である視力の低下や失明、人工透析が必要な腎不全、手足のしびれなどが起こる神経障害など、様々な病気に繋がる恐れがあります。  
 高血糖の原因は、主に食生活の乱れや肥満です。その他、遺伝的要因やストレス、睡眠不足、喫煙も高血糖の原因になると言われています。

### 改善するポイント

#### 腹八分目にする



#### 野菜や海藻から食べる



#### ゆっくり食べる



#### 間食をしない



#### 運動する



#### 禁煙する



初期には自覚症状はありません。のどの渇きやトイレの回数が増える、だるい、疲れやすいなど症状が出る頃には、かなり進行していますので注意しましょう。

## 健康レシピ



**材料**  
 オクラ 1袋  
 ミニトマト 6個  
 大葉 10枚  
 紫玉ねぎ 1個  
 ごまポン 適量  
 かつお節 適量

### 血糖値を下げるオクラのサラダ

1. 紫玉ねぎを薄切りにしておく  
(辛いのが苦手な人は水にさらす)
2. ミニトマトは小さめに切る
3. 大葉は千切りにする
4. オクラは輪切りにする  
(オクラはネバネバするので最後に切る)
5. 1~4までをボウルに入れて、  
ごまポンとかつお節を入れて混ぜると完成！

by COOKPAD miyuki35

# 新型コロナウイルスPCR検査

当センターでは、新型コロナウイルスが陰性であることの証明が必要な方を対象に「唾液によるPCR検査」及び「証明書」を発行するサービスを開始しました。

## ●検査実施日

検査は予約制となっています。**1週間前までにご予約が必要です**。検査所要時間は約15分です。

火曜日・金曜日 14:00 ~ 14:30  
土曜日(第1・3週のみ) 9:00 ~ 9:30

## ●検査方法

少量の唾液を採取し、新型コロナウイルスの遺伝子が含まれているかを検査致します。検査の精度を高めるため、検査の1時間前より飲食、うがい、歯磨きをお控えいただきます。  
結果は翌々営業日に受け取り可能です。

## ●検査費用

PCR検査 18,000円(税込)  
証明書の発行 2,200円(税込)

詳しくは当センターへ  
ご連絡ください



※無症状の方で、海外渡航や出張等による検査のため、保険診療の適応外となります。

## ●新型コロナウイルスの感染が疑われる場合は、ご受診いただけません

- ・来院14日以内に新型コロナウイルス陽性者または疑いのある方と濃厚接触された方
- ・37.5℃以上の発熱、風邪症状(咳、のどの痛み、嘔吐下痢、体のだるさ等)のある方
- ・特定国への渡航歴の有無を問わず、日本国外から帰国して14日以内の方、味覚・嗅覚異常のある方

## 特定保健指導コーナー



2021年11月より、協会けんぽの特定保健指導が開始となり、**健診当日に保健指導が受けられるようになりました。**  
採血データ以外の項目で保健指導の対象となった方には、**こちらから声掛けを行っております。**  
健診を行いながら保健指導も受けられるチャンスですので、軽い気持ちで受けられてはいかがでしょうか？

保健指導の説明を行った方から「保健指導を受けて、意味はあるのか?」「時間の無駄ではないか?」との意見を頂きました。貴重なご意見、ありがとうございます。そこで今回は**保健指導のメリット**をお伝えします。

### メリットその1: 脱メタボの可能性が確実にアップする

保健指導利用者のうち、約3~4割の人がメタボを改善できています。  
(厚生労働省「特定健診・保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのワーキンググループ 最終とりまとめ」より)



### メリットその2: 背中を押してくれる

「やらないといけない、でもできない」ずっとそんな気持ちでいるのは苦しいのではないのでしょうか。  
保健指導を受けてしまえば「やるしかない!」と気持ちが前向きになります。



### メリットその3: 将来、治療にかかる時間や費用の節約にもつながる

病気が重症化すると、医療費が家計を圧迫するだけでなく、仕事に影響して収入が減るおそれも。保健指導を利用して健康な体を維持すれば、大切な時間やお金を守れます。



### メリットその4: 専門家のサポートで、効果的&自分に合った計画が立てられる

自分に合った実行しやすい健康目標を設定できます。  
また、効果的で変化を実感しやすいので、継続への意欲につながります。



### メリットその5: 健康寿命が延び、将来、介護などの世話を受ける期間が短くなる

通院や寝たきりなど、医療や介護を必要とする期間を減らせます。  
また、健康になることでプライベートでも仕事でも生産性が向上します。



以上のようなメリットがありますので、保健指導を受けることを前向きにご検討ください。