



# しまたに 健康倶楽部(季節号)



令和3年 4月  
第44巻 春号

医療法人信英会 島谷病院, 721-0955, 福山市新涯町 2-5-8, 電話 084-953-5511  
ホームページ <http://kaiinhp.fmed.jp/shimatani/>  
メール [shimatani@fmed.jp](mailto:shimatani@fmed.jp)



## 健康診断直前に注意したいこと

今年の桜は例年より早く満開になり私たちを楽しませてくれました！

そのように一足早く春が来たのですが、それと同時に健康診断を受ける機会も増える季節となりました。そこで今号では、健康診断を受ける前に注意したいこととして、いくつかのポイントをご紹介しますと思います。

健康診断では、誰でも正確な結果を知りたいと思います。検査値は、前日からの過ごし方によって変わります。悪いコンディションで受けると、ときに正常値を超えてしまったりします。ではどのように過ごしたらいいか... 以下に注意事項を列挙します。

## 春号 トピックス

- 1 健康診断直前に注意したいこと
- 2 5つの注意事項
- 3 コロナワクチンについて
- 4 介護報酬改訂のお知らせ
- 5 令和3年度すこやか倶楽部のご案内



## 5つの注意事項

1. 食事	食事の摂取時間は健康診断の12時間前までに食べ終わるようにしてください。ただし、12時間前だとかなりの時間が空きますので、遅くとも8時間前までに済ませてください。
2. 飲み物	水やお茶は、糖分が含まれていないので健診直前まで構いません。炭酸飲料は、薄味でも糖分が多く含まれていたりします。“ノンカロリー”とか“カロリーオフ”といった飲み物でも、微量の糖分が含まれていることがあります。健診の当日に、これらを飲まないようにしてください。
3. お酒	飲酒は肝機能や脂質代謝に影響するので、できれば健診の前日は“休肝日”にしてください。かなわない場合でも深酒は避け、検査開始の12時間前までには飲み終わってください。
4. 運動	激しい運動をすると、肝機能の数値が高くなったり、尿にタンパク質が混ざること（機能性タンパク尿）があります。前日から当日の運動は、できれば避けてください。
5. 睡眠	前日から当日にかけては十分な睡眠（自分にとってベストな睡眠時間）を取ってください。寝不足や疲労状態にあると、血液検査や尿検査に影響することがあります。

### — 基本理念 —

『患者様と共に悩み、そして  
共に歩み続ける病院』



### — 基本方針 —

1. 説明と同意の原則に基づき、納得のできる医療を提供します。
2. チーム医療を行い、安全な医療、快適な医療環境を提供します
3. 研鑽を怠らない、変われる自分を目指します。
4. 健全な経営、開かれた経営を行い、地域・社会に貢献します。

ホームページ



医療・療養に関するご質問・ご相談等は、総合案内（受付）または地域連携室・在宅ケア室までお気軽にお問い合わせください。

## 新型コロナワクチン接種について

新型コロナワクチンについて、色々な場面で情報に触れる機会があると思いますが、今一度、厚生労働省のホームページからワクチン接種についての情報を抜粋したいと思います。



### ワクチン、予防接種について

- 一般に、感染症にかかると、原因となる病原体（ウイルスや細菌など）に対する「免疫」（抵抗力）ができます。免疫ができることで、その感染症に再びかかりにくくなったり、かかっても症状が軽くなったりするようになります。予防接種とは、感染症の原因となる病原体に対する免疫ができる体の仕組みを使って病気に対する検疫をつけたり、検疫を強くするために、ワクチンを接種することをいいます。

### 集団免疫について

- ある病原体に対して、人口の一定割合以上の人々が免疫を持つと、感染患者が出ても、他の人に感染しにくくなることで、感染症が流行しなくなり、間接的に免疫を持たない人も感染から守られます。この状態を集団免疫と言い、社会全体が感染症から守られることとなります。

### アナフィラキシーではどのような症状が出ますか。治療法について

- 薬や食物が身体に入ってから、短時間で起きることのあるアレルギー反応です。じんま疹などの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、息苦しさなどの呼吸器症状が急におこります。血圧低下や意識レベルの低下（呼びかけに反応しない）を伴う場合を、アナフィラキシーショックと呼びます。予防接種後に、息苦しさなどの呼吸器症状がみられれば、まず、アドレナリン（エピネフリン）という薬の注射を行います。そのあと、症状を軽くするために、気管支拡張薬等の吸入や抗ヒスタミン薬、ステロイド薬の点滴や内服なども行います。接種後にもアナフィラキシーが起こっても、すぐに対応が可能なよう、予防接種の会場や医療機関では、医薬品などの準備をしています。

厚生労働省 HP より抜粋

## 介護報酬改訂のお知らせ

介護報酬改定により、令和3年4月の介護分から介護報酬が変更になります。3月までと同じ介護内容でも、お支払いいただく金額が異なる場合がありますので、ご了承ください。

当院ではこれからも、心のかよった、良質の医療をより一層充実させ地域医療の貢献を目指して参ります。何卒、ご理解の程宜しくお願い致します。

なお、ご不明な点がございましたら、お気軽に窓口へお問い合わせください。



## くわいの街『すこやか倶楽部』

毎回ご参加いただき誠にありがとうございます。

さて今年も開催を予定しておりました健康教室でございますが、新型コロナウィルス感染症の感染拡大防止のため今年度もすこやか倶楽部の開催を延期しております。昨今の状況からご理解賜りたく、お願い申し上げます。

### — 患者様の権利 —

1. 良質で適切な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医療について十分な説明を受け、ご自身で選択する権利があります。
3. 個人情報にかかるプライバシーは守られる権利があります。
4. 他の医師の意見（セカンドオピニオン）を求める権利を尊重します。

医療法人信英会 島谷病院

721-0955 福山市新漕町 2-5-8

電話番号：084-953-5511

FAX 番号：084-953-7304

電子メール：shimatani@fmed.jp

