

健やかな暮らしのために **すてっぷ**

STEP

Take
free



特集

さ
れ
ど
失
神

た
か
が
失
神、

中伊豆温泉病院 内科医師

健康をつくる
情報誌

2026. **3**

特集 たかが失神、されど失神

神経調節性失神について

はじめに

昭和時代には小学校では全校朝礼があり、グラウンドで炎天下、校長先生の訓示などを聞いた思い出があります。しかし朝礼中しばらくして、バタバタと倒れる子供が少なからずいました。以前は久しく貧血症状として認識され、またそのためか近年では炎天下で立ったままの全校朝礼はほぼ見かけなくなりました。

しかし貧血からこのような失神を引き起こす事はあまりありません。また一過性に気を失って転倒し、そこで顔面打撲により救急車で病院へ搬送された場合、外科的な治療が施されますがその頃には意識ははつきり回復しているため、転倒の原因は精査されずそのまま帰宅といった場面が少なくありません。

このように失神は一過性の良性疾患で生命に関わることは少ないですが、失神からの転倒で駅のホームから落下するなどといった二次的な外傷が問題となり得ます。

失神・意識レベル低下と

その違い

一般にこれら意識消失では「脳溢血」が原因と考える人が医師の中でも少なくありません。しかし、意識回復後に全く覚えていないという症状は脳卒中などの部分的脳障害ではほとんど見られず、病院搬送時までの間、なにかしらの記憶があるようです。

全く記憶が無い状況は「失神」と分類され、これはなにかしらの理由で脳全体の機能が低下した状況下で見られます。

失神の原因

● 神経調節性失神・状況失神

※頸動脈洞症候群

頸動脈圧迫により引き起こされる失神（ネクタイ着用で失神することがあり、ネクタイ失神と呼ばれることがあります。）

● 心原性失神・心血管異常および心肺疾

患に伴う失神や不整脈を伴う失神

● 起立性低血圧および

起立調節障害による失神

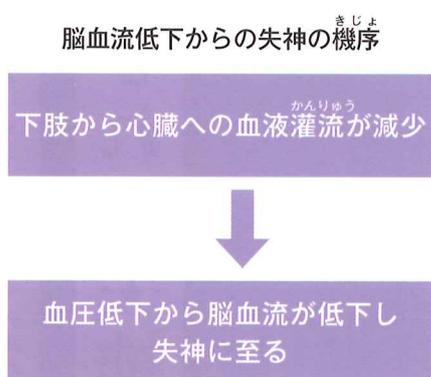
● 薬剤性失神

● 精神疾患に伴う失神

● 脳神経疾患に伴う失神

● 原因不明

これら失神の原因となるのは、ほとんどが一過性の脳血流の急激な低下から引き起こされます。



神経調節性失神

(NMS)

これら失神の多くは、起立性低血圧や排尿時失神等が含まれる神経調節性失神（以下、NMS）が原因とされています。

NMSは珍しい病気ではなく、特に若年女性の15%以上で見られます。

中伊豆温泉病院 内科

診療部長 出口 喜昭

その誘因として空腹、睡眠不足があります。そのため、深夜までのスマホ使用による睡眠不足、さらにダイエット目的の朝食抜きといった状況下では、比較的高頻度で起こり得るのです。

これらNMSでの失神の多くは一過性の血圧低下が原因ですが、その中には注意が必要な重症例も見られます。

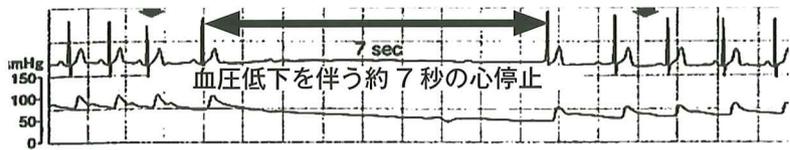
失神が認められた方で、血圧低下だけでなく一過性に心臓停止が見られるタイプが存在します(図1)。

この場合、失神が数秒持続するとてんかん様の痙攣が見られ診断に難渋することもあります。このような一過性の心停止を伴う重症例では、ペースメーカー植え込み手術での対応も考慮されます。



ヘッドアップティルト試験中

(図1) チルト検査中、立位保持 10 分後に意識レベル低下失神



神経調節性失神

(NMS) の予防

これらNMSを含めた失神患者さんに対して確立した予防法はありません。現時点では予防法として左記が推奨されています。

◎弾性ストッキング等 (足を圧縮し血流も強制的に心臓に戻す)

◎チルトトレーニング(図2)

図2のようなチルトトレーニングで失神が改善されることも少なくありません。

失神直前の予感

これら失神を経験した方では失神発作直前に「倒れそう」などといった前兆を自覚していることが少なくありません。失神しそうななった場合まずはしゃがみ、二次的外傷を予防する事が重要です。

そして何より失神経験のある方は普段から

- ①十分な睡眠 ②朝食を摂る
- といった規則正しい生活習慣こそが予防としては最も重要です！

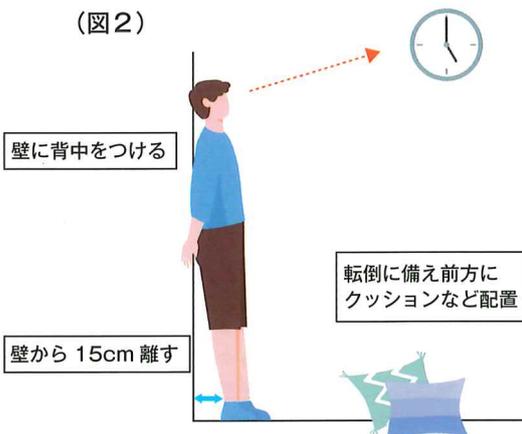
チルトトレーニングの実際

自宅の壁面に背中上部を密着させ、かかとを壁面から約15cm離

してもたれかかるように立位姿勢を保持します。この際、転倒する可能性があるため、周囲に物が無いことを確認し、万が一に備えて前方にクッションを置いて行いましょう。

この姿勢で1回30分、1日2回(朝夕)を目標に毎日立位保持のトレーニングを繰り返します。トレーニング中に気分不快などの前駆症状(失神の兆候)が表れた場合は、すぐに中止して仰向けに寝てください。

これにより開始当初、数分程度でふらつきなど見られていたものが、トレーニングを継続するにしがいが徐々に起立時間を延ばすことができ、さらには日常生活での起立性失神の予防が期待できます。



(図2)

睡眠は、子どもから高齢者まで、すべての世代の健康維持・増進に欠かせない「休養活動」です。睡眠不足が慢性化すると、日中の眠気や疲れやすさに加え、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患などの生活習慣病や、うつ病などの心の病気のリスクも高めることが分かっています。また、睡眠は成長や記憶力の向上、免疫力の維持などにも関わっており、心身の健康を支える大切な時間です。今回は寝つきを良くし、睡眠の質を高める運動についてご紹介します！

「眠りの新習慣」
健康寿命を延ばす

明日から変わる！



運動で睡眠の質を上げる

運動によって血行が良くなり、体温や自律神経のバランスが整うと自然な眠気が起こりやすくなります。また眠りが深くなりやすいため、夜間に目が覚めにくくなる効果も期待できます。

case 01 ストレッチ

就寝前のストレッチは心と体をリラックスさせるのに効果的です。また、筋肉を伸ばしておくことでこむら返りの予防にもつながります。

Point !

伸びている筋肉を感じながら、30秒程度ゆっくり伸ばしましょう。静かな音楽を流したり、照明をやや暗くすることで眠気が促されやすくなります。



case 02 筋力トレーニング
スポーツ

楽しみながら全身を動かすことでストレス解消と適度な疲労感を生み、夜のぐっすりとした眠りに自然とつながっていきます。

Point !

運動は日中、または就寝の2~4時間前までに行うのが効果的です。

就寝前の負担が大きい運動はむしろ睡眠を妨げるので注意しましょう。

まとめ

睡眠を改善することは、生活の質を底上げすることに直結します。無理のない筋力トレーニングやストレッチなど、できることから一つずつ生活に取り入れてみましょう。もし生活習慣を整えても日中の強い眠気や「しっかり休んだ感じがしない」状態が続く場合には、睡眠時無呼吸症候群などの病気が隠れている可能性もあります。気になる症状がある場合は、早めに医療機関にご相談ください。



足開き運動

テニス

スクワット

参考文献：厚生労働省 / 「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」

外来診療担当医師一覧表 (令和8年2月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

JA 静岡厚生連 遠州病院 053-453-1111 (代表)

HPはこちら

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>



土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土		
内科 (予約制)	午前	1	脳神経 高橋(良)		脳神経 渡邊	脳神経 高橋(良)	脳神経 高橋(良)		
		2	呼吸器 金崎	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤(真)	呼吸器 藤澤	呼吸器 伊藤(大)		
		3	消化器 高垣	消化器 森	消化器 加藤(大)	消化器 高垣	消化器 藤田(翔)		
		4	一般内科		一般内科		一般内科		
		5		腎臓 島田		消化器 竹内(靖)	腎臓 渥美		
		6	循環器 松倉	循環器 金	循環器 岡戸	循環器 成瀬	循環器 川勝		
		7	内分泌 後藤	内分泌 花井	内分泌 後藤		内分泌 柳田		
		8	膠原病 畠山		内分泌 成島	血液 竹下	内分泌 花井		
	午後	専門外来 (予約制)	循環器 高瀬	腎臓 島田	循環器 高瀬	膠原病 小川	腎臓 渥美		
			腎臓 大橋	内分泌 花井	内分泌 後藤	内分泌 成島			
小児科 (予約制)	午前	1	三枝	三枝	大庭	三枝	アレルギー 坂倉		
		2	小野	大庭	小野	小野	長坂		
		3	長坂	高橋(雅)	長坂	高橋(雅)	大庭		
	専門外来 (予約制)	心理	山本 田中 波多野	心理	川瀬 山本 田中	心理	白井 田中 波多野	心理	山本 田中 波多野
		感染症 (第2PM)	宮入	乳児1ヶ月健診 (14:00~15:00)	予防接種外来 (14:00~15:00)	乳児健診 (14:00~15:00)		神経発達 (第2・4PM)	杉江
				心理外来 (第1・3AM)	内分(PM)	腎臓 (第2PM)	山本		
				心臓 (第1・3PM)	櫻井	三枝 小野	神経発達 (第1・2・3PM)	平野	
	午後	1	神谷	浅羽	西村	西村	浅羽		
		2	中村	前田	前田	茂野	水谷		
		3	鈴木(正)		血管外科	鈴木(正)	血管外科		
4				呼吸器外科 竹中					
形成外科 (予約制)	午前	1	山田(萌)	山田(萌)	山田(萌)	山田(萌)			
		2	渋谷(孝)	渋谷(孝)	渋谷(孝)	渋谷(孝)			
整形外科 (予約制)	午前	1初診	猿渡	日比	佃	今田			
		2再診	佃	萩原	柴田	大石			
リハビリ科 (予約制)	午後	1	長谷川	今田	猿渡	萩原			
		2	大石(第1・3)		スポーツ外来 (14:00~16:00)	鈴木(大)			
脳神経外科 (予約制)	午前	1	難波	難波	黒住	難波			
		2			山崎(第1・3・4)				
精神神経科 (予約制)	午後	1			山本(第1)	橋本			
		1			竹林(9:00~11:00)	竹林(9:00~11:00)			
皮膚科 (予約制)	午前	1	畑	畑	畑	畑			
		2	渋谷(千)	渋谷(千)	渋谷(千)	脱毛外来 (第1・3) 伊藤 渋谷(千)			
	午後 (14:00~15:30)	畑			畑				
泌尿器科 (予約制)	午前	1	田仲	田仲	田仲	田仲			
		2		内山	佃				
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱田	濱田	濱田	濱田			
		2		大野		堀井			
産婦人科 (予約制)	午後	1			補聴器外来 (13:30~16:00)	補聴器外来 (13:30~16:00)			
		2							
		3							
眼科 (予約制)	午前	1	阿部		阿部	彦谷			
		2	原田	原田	原田	原田			
		再診のみ	原田		原田	阿部	原田		

(注1) 精神神経科：初診の方は、紹介のみ受診可(要予約)

居宅介護支援事業所 ☎053-401-0082 訪問看護ステーションときわ ☎053-401-0100
 訪問看護ステーション夢咲 ☎0537-73-1320

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

JA 静岡厚生連 静岡厚生病院 054-271-7177 (代表)

HPはこちら

<https://ja-shizuokakosei.jp/>



土曜日につきましては**全診療科休診**といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	
内科	午前	1	半田	田中(俊)	半田	田中(俊)	半田	
		2	近藤	渡辺	渡辺		渡辺	
		3	豊嶋	杉山	広海	豊嶋	近藤	
		4	小澤	小澤	小澤	小澤	広海	
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	田中(俊) 小長井(第1・3)	渡辺 豊嶋	田中(俊)	豊嶋		
小児科	午前	田中(敏)	田中(敏)	田中(敏)	田中(敏)	田中(敏)		
※11:00までの 受付です	午後	田中(敏) (予防接種・ 1ヶ月健診)		乳児健診 (第2・4・5)	予防接種			
外科	午前	1	酒井 8:30~10:00 宮崎 10:00~	大地 (予約制)	酒井	尾崎 10:00~ (予約制)	河南	
		2	河南	島村	水野	田中(祐)	水野	
整形外科 (予約制) 月火木は ~10:00 予約外可	午前	1	天野	田村	田村 8:30~10:00	天野	田村	
		2	加藤 8:30~10:00	天野 8:30~10:00		三宅 8:30~10:00	天野	
リウマチ科	午前	1	小杉山	松本	小杉山	松本	交替制	
		2		加藤/三宅		大久保 10:00~		
初診の方は 要予約	午後	1				松本		
		2				大久保		
脳神経外科	午前	中嶋	橋本	橋本	橋本	山田		
	午後	中嶋 14:00~16:00	山田 14:00~16:00	中嶋 13:30~16:00		山田 14:00~16:00		
皮膚科	午前	岩崎	岩崎	岩崎	岩崎 9:00~	岩崎		
	午後	岩崎 14:00~16:00		岩崎 14:00~16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 14:00~	金沢 (第1・3) 小泉 (第2)	岩崎 14:00~16:00	
泌尿器科	※11:00までの 受付です	午前	西尾	西尾	速水	西尾		
耳鼻咽喉科	午前	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪	
		2		竹内 9:00~		石田 9:00~		
	午後	1	大輪		大輪		大輪	
産婦人科 (予約制) ※月・水曜日は F.T.外来(予約制) を通常診療と並行で 行っています。	午前	1	古川	中山	中山	古川	中山	
		2	佐藤(第1・3)			非常勤医師	南波(第2・4)	
	午後	佐藤(第1・3)			古川 非常勤医師			
漢方内科 (予約制)	午前					古川(予約制) 8:30~10:30		
	午後		村田	中山		村田(第2・3・4) 14:00~16:00		
眼科	午前	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野		
	午後(予約制)	佐野		佐野				

居宅介護支援事業所 ☎ 054-271-9580 訪問看護ステーション茶町 ☎ 054-652-4611

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

HPはこちら



JA 静岡厚生連 清水厚生病院 054-366-3333 (代表) <https://k-shimizu.ja-shizuoka.or.jp/>

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	村瀬	成島	村瀬	成島	村瀬
		2	成島	吉田	岡村	岡村	岡村
		3	森脇	交替制	森脇	森脇	森脇
		4	吉田	漆畑	吉田	漆畑	北
	午後	1	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)
2				岡村(予約制)			
小児科 9:00~	午前	京極	京極	京極	京極	京極	
	午後	乳児健診・予防接種				乳児健診・予防接種	
消化器科 乳腺外科	午前	1	知久	出口	知久	出口	
		2	西村	松永	交替制 9:30~	松永	成島
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	西村	穴戸	朝倉 9:30~	西村
		2	穴戸	峯岸	富永	東山 (第1・3・5週のみ)	高岸 9:00~(月1回) 内山(第2)
		3	大塚		大塚	大塚	大塚
		4	峯岸	遠藤	立岩	立岩	遠藤
形成外科	午後			鈴木 13:30~			
脳神経外科	午前					大石	
皮膚科	午前	水島	大塚	栗原(第1・3・5週) 大塚(第2・4週)	大塚	水島	
泌尿器科 9:00~	奇数週	蒲田	宮崎			齋藤	
	偶数週	早川	辻本			交替制	
耳鼻咽喉科 9:00~	午前	1	平岡	平岡	平岡	平岡	
		2		杉山		千野	
	午後	交替制 新患/予約外来 受付 14:00~16:00		補聴器外来 (予約制 第1・3週)			
婦人科	午前	鈴木		鈴木		鈴木	
眼科	午前	1	佐久間(新患)	佐久間(再診)	佐久間(再診)	佐久間(新患)	佐久間(新患/再診)
		2	浅井(再診)	浅井(新患)	浅井(新患)	浅井(再診)	浅井(新患/再診)
	午後	1	佐久間(再診・予約制)	予約検査	予約検査	予約検査	佐久間(新患) 受付 13:00~15:00
		2					
認知症外来	午前			中島(予約制)			

特別養護老人ホームいはらの里 ☎ 054-366-3653 居宅介護支援事業所 ☎ 054-366-3512
訪問看護ステーションいはら ☎ 054-366-3196

HPはこちら



JA 静岡厚生連 中伊豆温泉病院 0558-83-3333 (代表) <https://k-nakaizu.jp/>

診療科	月	火	水	木	金	土	
内科	午前	杉崎	安田	村田	福田	野田	
		安倍	渡部	積	篠浦	齋藤	
	午後	村田		今西	松島(消化器内科)	齋藤	
外科・消化器	午前	佐藤	志賀	志賀	志賀	佐藤(第1・3)	
整形外科	午前		牟田(予約制)	渋谷	伊藤	交替制	
			堀田			堀田(第1) 伊藤(第3)	
専門外来	午前	糖尿病・内分泌外来 伊藤	リウマチ科 (膠原病内科) 渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 渡邊	リウマチ科 (膠原病内科) 篠浦	脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 山本	もの忘れ 外来(予約制) 積 (第1)
		睡眠時無呼吸外来 佐藤	診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30	診察時間 8:30~ 受付時間 7:30~11:30	診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30	リウマチ科 (膠原病内科) 齋藤	
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科) 村田 (受付~15:30)	脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 中嶋	内科・リウマチ科 (膠原病内科) 今西	内科 (予約制) 岡本	泌尿器科 野波	
		禁煙外来 (予約制) 杉崎		眼科 市川		リウマチ科 (膠原病内科) 齋藤 (受付~15:00)	
	骨粗鬆症 (予約制) 牟田 (第1または第2)	皮膚科 早川	人工関節外来 (予約制) 勝部 (第1)	内科・ リウマチ科 (膠原病内科) 安田 (受付~15:30)	手指整形外科 (予約制) 原 (第3または第4) 市原 (第1または第2)		
	診察時間 13:30~16:30 受付時間 7:30~15:00	診察時間 13:30~17:00 受付時間 7:30~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 7:30~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 7:30~15:30	診察時間 13:30~17:00 受付時間 7:30~15:00		

専門外来

頭痛、ふらつきが頻繁にある。関節の痛み・腫れ、からだに発疹ができた。朝のこわばりがある。
排尿障害や尿失禁でお困りの方などご心配はありませんか？

一般診療では対応が難しい、特定の病気や症状に対してより詳細な検査、専門的治療を行う外来です。まずはお気軽にご相談ください。



居宅介護支援事業所 ☎ 0558-83-1820 訪問看護ステーションなかいず ☎ 0558-83-1738
介護老人保健施設きよみの里 ☎ 054-369-7700 訪問看護ステーションきよみ ☎ 054-360-4101

きよみの里HP

気になるアレコレ

病院に聞いてみました

带状疱疹は
どんな病気ですか？



回答者

中伊豆温泉病院 健康管理課
保健師 森野 美保子

带状疱疹とは

带状疱疹は皮膚の病気の一つで「水痘・带状疱疹ウイルス」の感染により発症します。初めて感染したときは水ぼうそうとして発症します。治ったあともウイルスが体内にひそみ、加齢や疲労、ストレス、病気などで免疫機能が低下すると带状疱疹となって体の表面に現れます。

特徴

体の左右どちらか片側に神経に沿ってチクチク、ピリピリとした痛みが生じ帯状の赤い発疹が体のどこにでも現れますが、最も多いのは胸や腹部、背中にかけてです。顔や頭に発生し重症化すると顔面神経麻痺や視覚障害などの合併症が起こることもあります。



治療

治療は速やかに行うことが大切です。発疹が現れてから3日以内に治療を開始することで合併症も防げます。また、ワクチン接種によりある程度、予防ができます。ワクチンには「生ワクチン」と「不活化ワクチン」の2種類があります。

	生ワクチン	不活化ワクチン
免疫抑制薬、抗リウマチ薬抗がん剤などを使っている人	接種を受けられない	接種を受けられる
予防効果	50~60%	90%以上
副反応	少ない	比較的多い
接種費用回数	1万円程度×1回	2万円程度×2回

ワクチンは高額ですが多くの自治体が助成金を出しています。事前の申請が必要な場合もありますので詳しくは、お住まいの自治体広報誌やホームページなどを確認してください。

带状疱疹は早期の治療と予防が大切です。
生活習慣を整え、異常があれば早めに医療機関を受診してください。

次回のテーマは骨粗鬆症です

参考文献:きょうの健康 2021年 11月号



JA静岡厚生連では、病気や介護、子育てなどに関するこの相談にお応えする窓口として、各病院・施設に「よろず相談窓口」を設置しております。ご相談には、看護師やケースワーカーなどの専門職員が対応いたします。詳しくはこちら▶



相談
無料

J A 女性部役員と J A 静岡厚生連との意見交換会

J A 静岡厚生連では、J A 組合員をはじめ地域住民の皆様に、より安心・安全な医療を提供するために「J A 女性部役員と J A 静岡厚生連との意見交換会」を行っています。

そこでいただいた質問の一部をご紹介します。

Q.1

更年期障害の症状はいつまで続きますか？

A.

日本人女性の閉経年齢は平均 50.5 歳と言われています。閉経の前後 5 年間、計 10 年間で更年期と言います。典型的な症状は肩こり、頭痛、のぼせ、ホットフラッシュ、関節痛などで、人によって程度の差があります。背景に甲状腺機能異常やうつ病、関節リウマチなどの病気が隠れている可能性もあります。日常生活が送れないほど辛い症状が出る方は、ホルモン補充治療を行います。軽度の方には漢方治療を行っています。完全になくなることはありませんが、治療を行うと 1～2 週間で症状が軽快します。

Q.2

循環器内科と他の内科は違いますか？

A.

「循環器」とは、血液循環を司る臓器と考えてください。「心臓と血管」が循環器内科の扱う領域です。心臓から始まり動脈、そして静脈まで、また肺につながる肺動脈や肺静脈に起きる疾患を診ています。循環器疾患で多いのは労作性狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患、不整脈、心不全などです。心臓と血管を中心に診ていることが、他の内科と異なる点です。

Q.3

脳ドックでどのくらいの方の命が助かるのでしょうか？

A.

命に影響する所見に「脳動脈瘤」「未破裂性脳動脈瘤」「脳梗塞」「脳腫瘍」「脳血管障害」などがあります。これらを早期に発見し対処することが、その後の生活や生命維持に影響します。

令和 6 年度に遠州病院で脳ドックを受けた方は 406 人でした。そのうち 53 人に何らかの所見が見つかりました。そのうち 41 人が精密検査となり、「脳動脈瘤」5 人、「未破裂性脳動脈瘤」6 人、「脳梗塞」4 人、「脳血管障害」8 人の精密検査結果が出ました。手術が必要になった方もいます。若い方でもくも膜下出血で命を落とす方、脳梗塞で介護が必要になった方もいます。未然に防ぐためにも是非脳ドックをご利用ください。





静岡厚生病院 ^{ドゥイブス} 令和8年4月～DWIBS検査をはじめます

DWIBS 検査とは…Diffusion-weighted Whole body Imaging with Background Suppression (背景抑制広範囲拡散強調画像) の略称。一度の検査で頸部から腹部まで体の広い範囲にわたり、予期しないがんや転移を発見できる可能性があります。PET-CT に変わる次世代の全身がん検査で、体への負担も軽く、短時間で広い範囲の検査ができます。

DWIBS 検査と PET-CT の違い

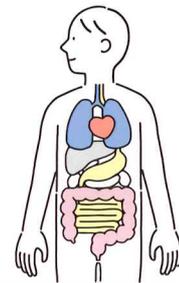
	DWIBS(MRI)	PET-CT
静岡厚生病院での検査	可能	実施していません
放射線被ばく	なし	あり
検査時間	40分～50分	注射を含め3時間
注射	なし	放射性同位元素を注射
食事制限	なし	検査前絶食、インスリン制限あり
検査前処置	なし	注射後、検査開始まで1時間安静
検査後処置	なし	放射能が下がるまで待機

DWIBS 検査でわかること

▶首の下～骨盤までのがん組織の検出が可能

見つけやすいがん

- ・ 頸 部：咽頭がん・甲状腺がん
- ・ 胸 部：食道がん・乳がん
- ・ 腹 部：肝臓がん・胆のうがん・胆管がん・すい臓がん・大腸がん・子宮がん・
卵巣がん・尿路系がん（腎臓・尿管・膀胱・前立腺）
- ・ その他：悪性リンパ腫



検査できない方

- ・ 心臓ペースメーカーや体内に電子機器を装着している方
- ・ 入れ墨、アートメイクをしている方
- ・ 妊娠中または妊娠の可能性がある方 ・ 閉所恐怖症
- ・ 15秒ほどの息止めができない方 ・ 体内に金属を入れている方



料金 **69,300** 円 (税込)

検査日時 ▶平日 (月～金) 14:30～
▶第1・第3土曜日午前中

【お問い合わせ先】 J A 静岡厚生連静岡厚生病院 健康管理センター 054-272-1466 (平日 13:00～16:00)



中伊豆温泉病院

「糖尿病支援入院」を実施しています。

糖尿病についての理解を深め、血糖コントロール等「自己管理」に取り組むための入院プログラムを用意しています。
こんな方、ご相談ください

- 初めて糖尿病を指摘された方
- 以前に健診などで指摘され、そのままになっている方（糖尿病予備軍）
- 糖尿病に関する知識が不十分な方
- 食事改善や運動療法を行っているが、うまくいかない方 etc

糖尿病支援チームによる支援内容

医師	看護師	薬剤師	管理栄養士	理学療法士
総合管理・病状の評価・結果説明	日常生活指導・服薬管理	薬剤指導・薬物療法の学習・インスリンや血糖測定器の指導	個別栄養指導・調理食事アドバイス・糖尿病食の体験	身体機能評価・運動療法の学習と実践

入院スケジュール例

	木	金	土	日	月	火	水	木
午前	入院 診察	集団体操 薬剤指導	自主運動	自主運動	集団体操	集団体操 栄養指導	集団体操	診察 退院
午後	生活評価 運動評価	水中運動 マシン運動 運動指導	自主運動	自主運動	水中運動 マシン運動	水中運動 運動指導	水中運動 マシン運動 ※眼科受診	

※眼科受診は必要に応じて

【お問い合わせ先】 J A 静岡厚生連中伊豆温泉病院 地域連携室 0558-83-4411 (平日 8:30 ~ 17:00)

遠州病院

浜松厚生看護専門学校

1/30 (金)

金のピアノコンサート

(株)シーマが実施している、音楽の街浜松の地域活性化イベント「金のストリートピアノ」。令和8年1月末まで期間限定で、遠州病院玄関ホールに金のピアノを設置し、患者さんや家族の方に自由に弾いていただきました。

1月30日には、プロのピアニストとフルート奏者のコンサートを行い、ホールに素敵な音色が響き渡りました。



1/13 (水)

国家試験合格祈願

大安にあわせて、3年生が国家試験合格を願い、だるまの目入れを行いました。

赤いだるまは、実習先である浜北病院デイケアの利用者の皆さまが、3年生のために心を込めて手作りしてくださったものです。

3年担任教員と退職された教員から贈られた白いだるまにも目入れをしました。



SNS

各種
やっています!

Instagram



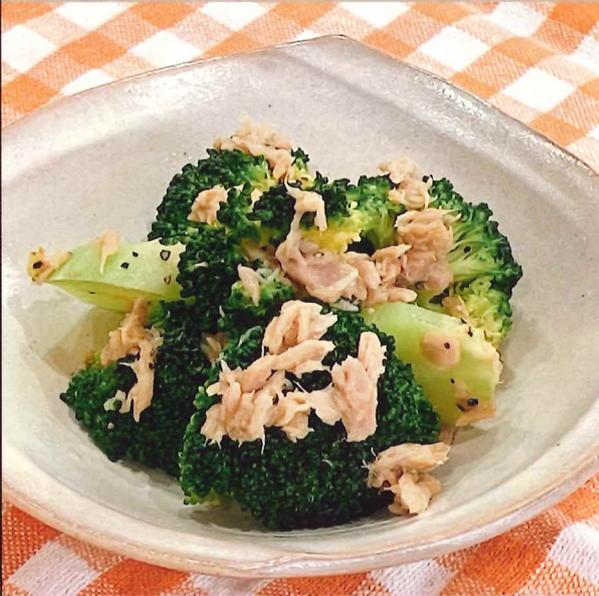
Facebook



YouTube



最新情報更新中!
ぜひチェックしてみてください!

健康食彩
レシピ今月のテーマ
たんぱく補給食

料理のPoint

ブロッコリーは野菜の中でもたんぱく質が豊富です。ビタミンCや食物繊維なども多く含まれ、2026年度から『指定野菜』に追加されます。指定野菜とは、私たちの生活に不可欠で消費量が多く、安定的な供給が必要と定められた野菜のことです。

購入してすぐ使わない場合は、早めに下加熱して保存しましょう。作り方②まで作業しブロッコリーを冷蔵や冷凍しておく、様々な料理にすぐに使えておすすめです。

JA静岡厚生連 管理栄養士
山口 友里

たんぱく質は、筋肉や体の組織の維持・増強に必要な栄養素です。不足しがちなたんぱく質をおいしく、手軽に摂取できるたんぱく補給食を紹介します。

ブロッコリーとツナの
レンジオイル蒸し

調理時間 10分

栄養価
(1人分) 88kcalたんぱく質 6.6g
脂質 4.7g
塩分 0.5g

材料 (4人分)

- ブロッコリー… 1株 (300g)
- 塩……………少々
- ツナ缶(油漬)…… 1缶 (70g)
- 醤油…………… 小さじ1
- みりん…………… 小さじ1
- ごま油…………… 小さじ1/2
- 粗挽き黒コショウ…… 少々

作り方

- ブロッコリーは水を張ったボウルでふり洗いし、小房に切り分ける。莖は皮を厚めにそぎ落としてむぎ、5mm幅に食べやすくスライスする。
- 耐熱容器に①を入れ、水を少量(分量外)ふり入れ、ラップをかけて電子レンジ600Wで3分ほどやや硬めに火を通す。
- ②に塩をふってからツナ(油ごと)、醤油、みりん、ごま油を加え混ぜる。再びラップをかけて600Wで1~2分様子を見ながら加熱する。
- ブロッコリーに火が通ったら、器に盛り付け、粗挽き黒コショウをふる。



過去のすてっぷで紹介したレシピをcookpadで公開しています。右の二次元コードよりアクセスして、ぜひ調理してみてください!▶▶



アンケート

下のアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、農協全国商品券をプレゼント!農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか?
1 病院 2 JA 3 その他()
- Q2 今月号でよかった記事は?
1 表紙 2 特集 3 体操 4 Q&A
5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は?
- Q4 ご意見・ご感想

応募方法 ……………

ハガキで応募

ハガキに必要な事項を記入してお送りください!

OR

アンケートフォームから応募

右の二次元コードを読み取って簡単応募!▶▶▶

《締め切り令和8年3月23日(月)》

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

422-8006
静岡県駿河区
曲金三丁目一
JA静岡厚生連
すてっぷアンケート
3月号係

1. 郵便番号
2. 住所
3. 氏名
4. 電話番号
5. 年齢
6. 職業
7. アンケートの回答



すてっぷのバックナンバーはこちら▶▶▶

