

## しっかり食べて、インフルエンザに負けないカラダづくりを!



【問合わせ】健康課 ☎84-0662

インフルエンザは毎年12月から3月頃にかけて流行します。流行期を迎える前に免疫力を高め、感染症に負けないカラダをつくりましょう!免疫力を高めるために摂りたい栄養素の一部をご紹介します!

### たんぱく質

病気や感染源と戦うための免疫細胞の材料となって、免疫力を強化します。

★肉類・魚介類・大豆製品・卵類など



### ビタミンD

免疫機能を調整する働きがあります。

★魚類・キノコ類・卵類など  
(※日光を浴びることで生成もされます。)



### ビタミンC

免疫細胞の働きを活発にし、ウイルスへの抵抗力を高めてくれます。

★野菜類・果物類など



### ビタミンA

ウイルスの侵入口となる鼻やのどの粘膜を丈夫にします。

★レバー・ウナギ・卵類  
緑黄色野菜など



### 食物繊維

体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっています。食物繊維は善玉菌(ビフィズス菌・乳酸菌)を増殖・活性化させ、腸内環境を整えます。

★野菜類・海藻類・果物類など



手洗い、うがいも忘れずに!



## 脳卒中・骨粗鬆症の早期発見と予防のために脳ドック・骨ドックを受けてみませんか



半田病院では、脳ドック・骨ドック検査を実施しています。

脳卒中とは、脳の血管が破裂して起こる脳出血、脳の血管が詰まる脳梗塞などの総称です。脳ドックは脳卒中の早期発見に役立ち、心電図や超音波検査を追加することで、心臓に起因する脳梗塞の予防にも繋がります。

骨ドックは骨粗鬆症の早期発見や将来の骨折リスクの把握に役立ちます。

10月は脳卒中月間、骨と関節の月間です。脳卒中・骨粗鬆症予防について考えてみてはいかがでしょうか。

種類	脳ドック	骨ドック
検査実施日	毎月第1土曜日午前(完全予約制)	毎週火・水曜日15時(完全予約制)
場所	半田病院	半田病院
検査内容(料金)	◇基本検査(税込37,400円) MRI、MRAにより、脳梗塞等の原因となる血管の狭窄・閉塞を発見します。 ◇オプション検査(基本検査+税込19,800円) 基本検査と同時に心電図、超音波、脈波等を行い、心臓に起因する脳梗塞を発見します。 ※妊娠中の方や体内に金属が埋め込まれている方は、検査を実施することができない場合がありますので、お問合わせください。	◇基本検査(税込13,980円) 骨量、血液検査、全脊椎撮影を行い、骨粗鬆症を早期に発見することができます。骨代謝の異常や「いつの間にか骨折」等の有無を調べます。 ◇オプション検査(基本検査+税込5,110円) 血液検査(骨代謝マーカー)を行い、骨吸収と骨形成の状態を把握でき、将来の骨量減少や骨折リスク等の判定に有用です。 ※妊娠中の方や骨ドック予定日の1週間以内にバリウム検査等を受けられた方は検査を実施することができない場合がありますので、お問合わせください。
検査結果の説明	検査実施日の翌週または翌々週の火曜日または金曜日の午後に、脳神経外科専門医(オプション検査分は循環器内科専門医)が、検査結果を説明します。	検査実施日の翌週の水曜日15時より、整形外科専門医からの検査結果説明および骨粗鬆症マネージャーによる生活指導を行います。
申込み・問合わせ	半田病院 脳神経外科外来 ☎22-9881 受付時間 平日14時~16時30分	半田病院 整形外科外来 ☎22-9881 受付時間 平日14時~16時30分