Health for All, All for Health

ハイ 健康です

Vol.117

イラスト・文／坂口芳枝

INDEX

特　集 …… 2〜3
「放射線に関する知識を深めましょう」

トピックス …… 4
「健康づくりのお役立ち小冊子各種販売中！」「展望浴場がリニューアル！」他

くらしの健康小辞典 …… 5
「夏真っ盛り！ 夏バテを解消して、元気に過ごそう!!」

フォトリポート …… 6〜7
「東日本大震災・医療救護活動報告」

いつも元気に …… 8
「ねんりんピック2011熊本開催」

健康フロンティア
「新人スタッフ紹介」

特別企画 …… 9
「リレー・フォー・ライフくまもと 2011に参加」

健康へのアドバイス …… 10
「子宮頸がん〜ワクチン接種と検診で予防を〜」

クイズ&クイズ／元気くん／ご質問にお答えします …… 11

すこやかクッキング／かんたん筋トレ …… 12

http://www.kenkan.gr.jp/

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society
熊本健康管理センター

携帯サイトへの
アクセスはこちらから

放射線に関する知識を深めましょう

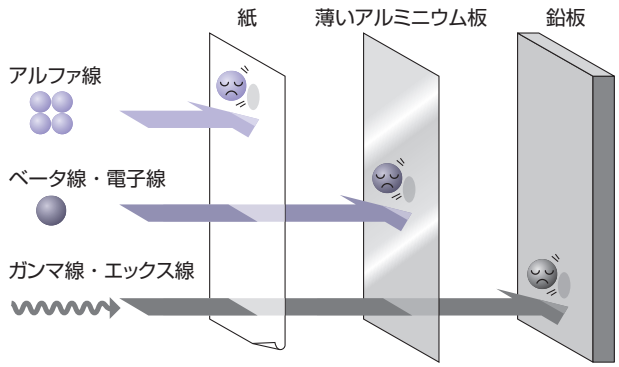
東日本大震災による原子力発電所の事故で、放射線に対する不安をお感じの方も多いかと思います。当センターをはじめ、全国の健診施設や医療機関では放射線を利用した検査や治療を行っています。その利点を含め、放射線に関する基礎知識をご紹介します。

診療放射線技師　中島（なかしま）　佳子（よしこ）
《文部科学省 第1種放射線取扱主任者》

放射線とは？

放射線とは「波長が長い電磁波」及び、「高速で動く粒子線」のことです。モノを通り抜ける能力（透過力）があり、種類によって透過力はさまざまです（イラスト①参照）。

イラスト❶ 透過の仕組み



放射線は、機械で発生させたり（X線検査）、放射性物質（ラドンやセシウムやヨウ素など）から発生します。放射性物質には、放射能（放射線を出す能力）と半減期（放射能が半分になる時間）があり、物質によって異なります。ところで、放射能と放射線はどう違うのでしょうか。

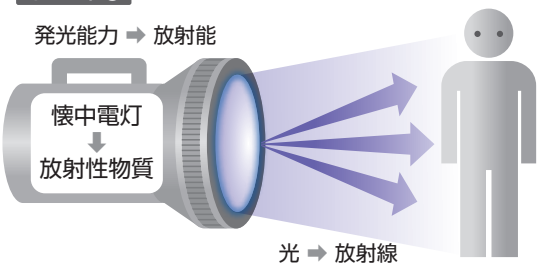
放射能と放射線の違い

■放射能と放射線は懐中電灯と光の関係によく似ています（イラスト②参照）。

■光を出すと懐中電灯の電池量が減って発光能力が弱くなるように、放射線を出すと、放射性物質の放射能が弱くなっていきます。

■懐中電灯から離れると光が弱くなるように、放射性物質から離れると放射線も弱くなります。

イラスト❷



●放射線のエネルギーが、どれだけ吸収されたかを表す単位：グレイ（Gy）

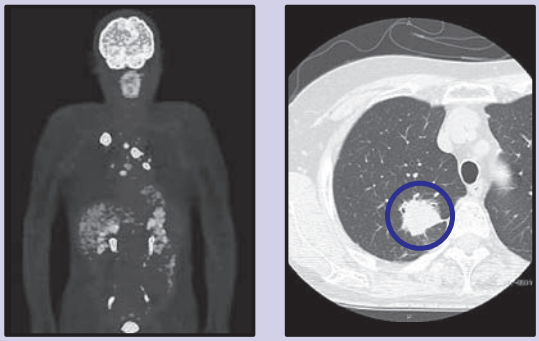
●人体が放射線を受けたときの影響を表す単位：シーベルト（Sv）

放射線は大地や宇宙から降り注ぎ、食物や人体にも存在しています。つまり、私たちは日常生活の中で常に被曝しています。普通に生活をしているだけでも年間2.4mSv（ミリシーベルト）の被曝をします。重要なのは、放射線を浴びる量なのです。

検査被曝への不安や疑問は、気軽に放射線技師にお尋ねください！

当センターでは、検査被曝による発がん作用の確率と、検査することで「がん」を発見し、早期治療が可能になる確率を比較した場合に、放射線被曝によるリスクよりも、検査を受けたことで病気を早期に発見できる利益のほうが大きいと考えます（3ページをご参照ください）。特に、検査に携わる放射線技師は、低線量でよりよい画像を撮影するよう心がけています。検査被曝に関する不安や疑問などがございましたら、検査時に気軽に放射線技師にご質問ください。

X線検査で見つかった“がん”



放射線被曝をすると、どうなるの？

放射線が体の中を通過すると、体内の水分子を電離してヒドロキシルラジカル（活性酸素）が発生します。もともと細胞内にはたくさんの活性酸素があり、被曝をすると活性酸素が少しだけ増えます。

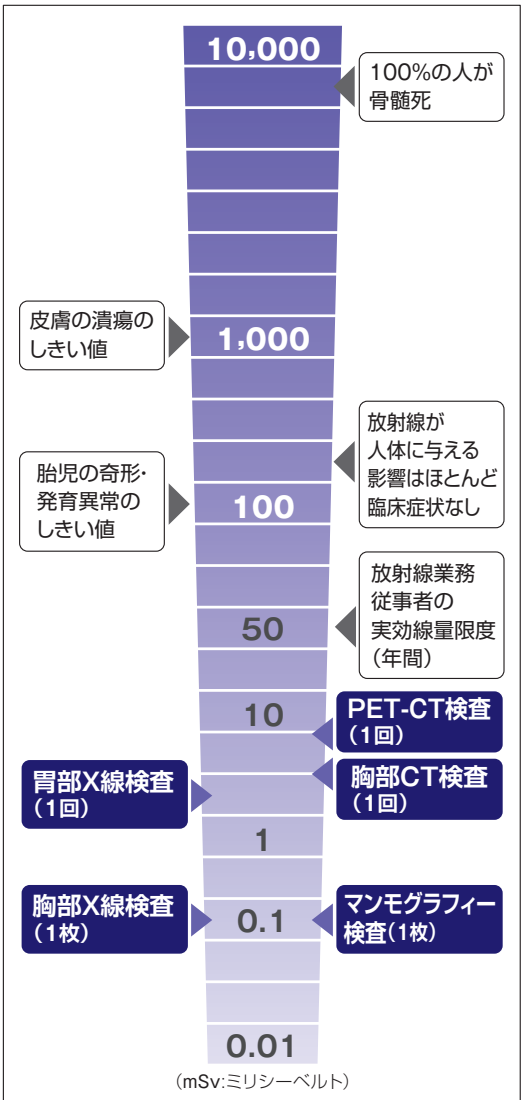
この活性酸素はさまざまな化学反応を経て、生物学的な「がん」の発生に結びつきますが、検査被曝の発がん作用は、日常生活の発がん作用とは比較にならないほど小さいものです。活性酸素の発がん作用は、全ての発がん物質の作用の約1％程度で、その何万分の1が100ミリシーベルトの被曝によるものと言われています。

日常生活の発がん物質

- ■食物（塩分・油脂・変性たんぱく質・添加物）
- ■飲み物（コーヒーなどの刺激物・添加物）
- ■アルコール
- ■タバコ・薬
- ■排気ガス・公害物質・紫外線
- ■活性酸素　など

■表1　放射線が人体に与える影響

線　量（mGy≒mSv）	症　状
～250	ほとんど臨床症状なし
250～500	リンパ球の一時的減少
1000～1500	放射線宿酔とよばれる悪心・吐き気・嘔吐、リンパ球の明らかな減少
2000	上記のほか、長期の白血球減少、死亡率5%
3500	上記のほか、感染、出血傾向、死亡率50%
6000	上記のほか、消化器症状（下痢等）、死亡率90%
7000	死亡率100%



（注）しきい値：1～5%の人に影響が出る値

■表2　X線検査による被曝量

検査名	被曝線量
胸部X線撮影	1枚あたり　0.1～0.3mSv（撮影装置や受診者の体格により異なります）
胃部X線撮影	1回あたり　4～6mSv（撮影枚数や受診者の体格により異なります）
胸部CT検査	1回あたり　5～6mSv（受診者の体格により異なります）
マンモグラフィー	1枚当たり　0.05～0.15mSv（撮影装置や受診者の体格により異なります）
PET-CT検査	1回あたり　7～9mSv（受診者の体格により異なります）

X線検査では、撮影または透視下で観察する際、見たい部分だけに必要最低限の放射線を当てて画像を得ます。そのため、被曝線量はわずかです。

《当センターのPET-CT検診では精度を高めるために胸部CT検査を実施。その分、被曝線量は加算されます》

■表3　X線検査で見つかる「がん」の割合　（当センター）

検査名	割　合
胸部X線検査	0.065%（1万人中6.5人）
胃部X線検査	0.1%（1万人中10人）
胸部CT検査	0.55%（1万人中55人）
マンモグラフィー検査	0.3%（1万人中30人）
PET-CT検査	1.82%（1万人中182人）
PET-CT＋人間ドック	2.55%（1万人中255人）

お問い合わせ　第一・第二放射線課
☎096-384-3100（内線8209）

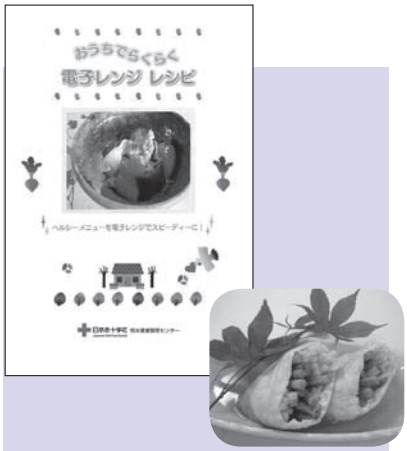
健康づくりの お役立ち小冊子 各種販売中！

BOOK

5階売店（ティールーム横）で、当センター管理栄養士と運動指導士によるテキスト本を販売しています。気になる栄養や運動に関する情報＆アドバイスが、たくさん詰まっています。皆さんの用途に合わせて、ぜひご活用ください。

『あなたの食事は大丈夫？』
450円（税込）

メタボが気になる、ダイエットを考えている方へお勧めの食事ポイントを満載。自分に必要な量を知り、その量で満足できるようになれば、自然と体重も減り、健康づくりにもつながります。



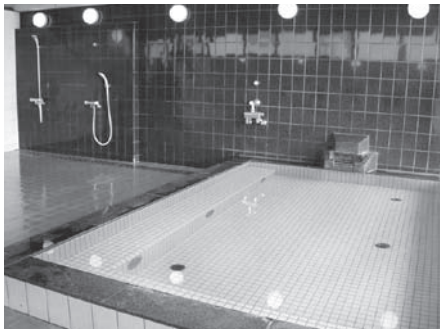
『おうちでらくらく 電子レンジレシピ』
315円（税込）

単身赴任やひとり暮らしの方必見！　電子レンジとこの一冊があれば、あなたも立派なシェフに。簡単でおいしい手料理を電子レンジで作ってみませんか。

『からだにいいこと 何かしていますか？』
500円（税込）

運動のやり方が分からない方は、この冊子があれば大丈夫！　有酸素運動や筋力トレーニングなどを、写真解説付きで分かりやすく紹介しています。

展望浴場を再開！



展望浴場利用時間／11:00～21:00

6月から、展望浴場を再開しました。展望浴場は、改修工事中のため、長らくご利用を中止させていただいておりました。この間、入浴を楽しみにしておられた受診者の皆様には、大変ご迷惑をお掛けし申し訳ございませんでした。

新しくなった展望浴場で、疲れた体をゆっくりと癒してください。

『第21回 九州ブロック赤十字病院 職員親善スポーツ大会』開催

去る5月21日・22日、熊本県民総合運動公園で『第21回九州ブロック赤十字病院職員親善スポーツ大会』が開催されました。

この大会は、九州各地の赤十字病院の職員800名超が集結し、スポーツを通して互いの親睦を図る一大イベントです。競技種目は、軟式野球・ソフトボール・バレーボール・硬式テニス・駅伝・フットサルがあり、21日に開会式、22日に競技が行われました。初戦から楽しい中にも激しくぶつかり合う好ゲームが続出。また、応援の職員も含め一丸となって競技に参加することで、各施設の一体感が高まり、スポーツの楽しさと役割を再認識した一日となりました。

テニスの始球式を行った当センター緒方所長

各種目で全力を出し切った選手たち

くらしの健康小辞典

Refresh Time

夏真っ盛り！ 夏バテを解消して、元気に過ごそう!!

夏バテって、何？

高温・多湿な夏になると、人間の体は体温を一定に保とうとするため、負担が大きくなります。通常は対応できていても、負担が強かったり長引いたりすると耐えられず、さまざまな症状が現れます。これが「夏バテ」です。

主な症状は、全身の倦怠感・思考力低下・食欲不振・下痢・便秘などです。これに加えて、頭痛・発熱・めまいを伴うこともあります。ここでは、夏バテの症状を引き起こすいくつかの原因と、その解消法をご紹介します。

1 水分・ミネラル不足が原因の場合

暑さで体温上昇
↓
汗をかいて体温調節
↓ ※汗には、水分とミネラル分が含まれる
必要な水分・ミネラルが不足する
↓
夏バテになる…

解消法 上手に水分補給を！

- ●温かいものを意識して飲む
  冷たいものは胃の働きを弱め食欲不振につながる
- ●甘いものを取り過ぎない
  空腹感を感じにくくなり食欲不振につながる
- ●アルコールは控えめに
  脱水作用があるため水分・ミネラル不足になる

2 栄養不足が原因の場合

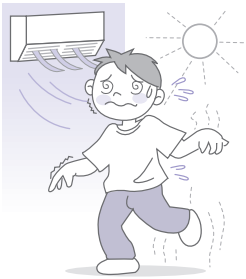
暑さで胃の消化機能が低下
↓ ※冷たいものの取り過ぎでさらに低下
食欲がなくなり、栄養の吸収が悪くなる
↓
必要な栄養素が不足する
↓
夏バテになる…

解消法 必要な栄養素をしっかりとる！

- ●エネルギー源になる「炭水化物、たんぱく質」
  ※肉、魚は脂肪の少ないものの方が胃の負担が軽い
  食材 炭水化物：ご飯、麺類など
  たんぱく質：肉、魚、大豆製品など
- ●疲労物質の乳酸を消費してエネルギーに変える「ビタミンB_1・B_2、クエン酸」
  ※クエン酸は汗のにおいを減らす働きもある
  食材 ビタミンB_1・B_2：豚肉、うなぎ、枝豆、豆腐など
  クエン酸：酢、梅干、レモンなど
- ●ストレスに強くなる「ビタミンC」
  ※ストレスは胃の消化機能低下や、自律神経の不調につながる
  食材 ゴーヤ、かぼちゃ、モロヘイヤ、トマトなど

3 自律神経の不調が原因の場合

過剰な冷房
↓
屋内外の激しい温度差
↓ ※汗をかきにくくなり、体温調節が上手にできず、さらに過剰な冷房につながる悪循環に
自律神経が乱れる
↓
夏バテになる…



〈自律神経とは〉
体を一定の状態に保つ働きのこと。汗をかいて体温を調節するのもその1つ

解消法 自律神経のバランスを整えよう！

- ●適度な運動
  汗をかきやすくなり、体温調節がスムーズに
  ※涼しい時間帯を選び、十分な水分補給を忘れずに
- ●十分な睡眠
  脳や体の疲れを回復する
  ※就寝中の冷房は、高めの室温設定やタイマーの利用を
- ●冷房対策
  屋内外の温度差は5℃以内が理想
  ※寒い室内では上着を羽織るなど、こまめに調節

実は夏バテではないことも!? ▶ 夏バテだと思っていたら、鉄欠乏性貧血や甲状腺の病気、糖尿病、肝炎などの病気が隠れている場合もあります。疲労感が強かったり、症状が長引く場合は、医師に相談しましょう。

東日本大震災
医療救護活動報告

被災地での活動を終えて

平成23年３月11日(金)に発生した東日本大震災は、日本の観測史上最大の地震と津波被害をもたらしました。日赤熊本では、発災当日のうちに熊本赤十字病院の医療救護第１班が、宮城県石巻赤十字病院へ向け出発。以降、日赤熊本県支部、熊本赤十字病院、熊本県赤十字血液センター、当センターでチームを編成し、被災地での医療救護活動を行いました。

3月中～下旬の石巻市の様子。震災の爪あとが色濃く残ります

発災後の石巻赤十字病院

宮城県東松島市の仮設診療所

被災者の感謝の言葉に感慨

東日本大震災の被災者救援のため、第5班救護班管理要員として3月14日～19日まで宮城県石巻市で活動しました。石巻赤十字病院の指示のもと、初日は院内の診療をサポート。2日目以降は、石巻市周辺の避難所を巡回して診療を行いました。

避難所を後にする際、被災された方々に拍手や感謝の言葉をいただき、役に立ったのだと強く実感しました。現在もまだ厳しい状況が続いておりますが、一日も早い復興を心から祈念いたします。【事務／豊永】

赤十字職員でよかったと実感

3月19日～26日まで、九州各県から集められた第6ブロック救護班の病院業務支援要員として、石巻赤十字病院に派遣されました。同院では、大勢の方が診療に詰め掛け、ロビーまで診療スペースとして使っていました。私は、院内業務のため、あまり現地の方と接する機会はありませんでした。しかし、同院職員の中には、家族と家が流されるなど自らも被災しながらも、常に笑顔で接しておられる姿勢に本当に頭の下がる思いでした。

今回の活動では、「被災された方々のために何か支援したい」という、人間誰しもが持つ気持ちに対して、直接行動が起こせる赤十字職員でよかったと改めて感じました。今後も赤十字の一員として、できる限りの支援を行なってまいります。被災された方々のご健康と早い復興をお祈りします。【事務／八田】

満潮時には道路が冠水してしまう場所も…

押し流された漁船に書かれた「ガンバロー」の文字(東松島市大曲)

日赤熊本医療救護班

命の尊さと人間の強さ学んだひと言

4月10日～17日、宮城県東松島市鳴瀬で仮設診療所及び避難所での診療活動を行いました。余震が続く中、体調不良や不眠を訴え受診される方々から、「今は辛いが助かった命を大切に生きていきたい」との思いをお聞きし、命の尊さ、人間の強さを学びました。一日も早い復興を祈念いたしております。【保健師／後藤】

全国から駆けつけた赤十字スタッフ

診療を待つ人であふれる石巻赤十字病院のロビー

子どもたちの笑顔が被災地に明るさもたらす

発災から1ヶ月半近く経過した4月19日～26日に派遣。当時、日赤熊本が活動していた東松島市成瀬庁舎の救護所は、地元の医師が仮の診療所で診察を再開し、受診者が減少した時期でした。そのため、救護所や避難所での活動の他、救援が必要な地域を視察しました。

被災された方々から話をうかがう中で、震災時の恐怖や喪失体験、続く余震、生活の不安等々、さまざまなストレスが心身の不調に表れていることを実感。滞在中に庁舎を仮校舎とし、小学校の入学式や始業式がありました。子どもたちの笑顔や元気な姿は、満開の桜と共に瓦礫やヘドロで灰色の景色の中に明るさや活気が感じられ、復興へ向け動いている被災地を体感する貴重な経験となりました。【保健師／前田】

避難所での巡回診療

活動に従事した職員は、想像以上の惨状を目の当たりにしながらも、被災された方々の明るい表情と強い心に、逆に励まされる場面も多かったようです。日赤熊本からの医療救護班派遣は、5月末日の第28班をもって活動を終了しました。私共は赤十字の一員として、また日本人として、一日も早い復興を祈念し、今後もさまざまな支援を続けて参ります。

なお、義援金は引き続き受け付けておりますので、皆様の温かいご支援をお願い申し上げます。

[義援金]　日本赤十字社ホームページ　http://www.jrc.or.jp/

「ねんりんピック2011」のイメージキャラクター
“ASO坊健太くん”

第24回 全国健康福祉祭 くまもと大会 「ねんりんピック2011熊本」開催

“健康ふれあい館”
[期間]
平成23年
10月15日(土)～17日(月)
[会場]
グランメッセ熊本

「ねんりんピック」とは、「全国健康福祉祭」の愛称です。1988(昭和63)年に始まったイベントで、スポーツ競技や文化交流大会、健康に関するさまざまな展示などが行われます。今年10月に開催される熊本大会で24回目。スポーツや文化交流大会の参加者は、60歳以上の方々が中心ですが、その他のイベントにはどなたでも参加できます。

そこで、熊本県国民健康保険団体連合会(国保連合会)と当センター共同で、「ねんりんピック2011」に協賛イベントを出展します。大人から子どもまで楽しめる健康チェックや体験コーナーなどを設けますので、多くの皆様のご来場をお待ちしております。

“健康ふれあい館”｜国保連合会・日赤熊本健康管理センター共同ブース

熊本県国民健康保険団体連合会

■健康測定
- 血圧測定／血圧・脈拍数を測定します
- 体組成／年齢・身長のデータからBMI・体脂肪等を測定します
- 骨密度測定／骨密度について５段階で評価します
- 血管年齢測定／血管の弾力性を測定し、年齢に応じた評価をします
- 生活習慣リスク測定／個人の性別・年齢データと生活習慣から生活習慣病のリスクの判定と改善点を出力します

■健康相談
各測定器での結果をもとに、健康相談を行ないます

■健康パネル・タペストリー展示

日赤熊本健康管理センター

■運動講座
- ストレッチ体操講座

■体験コーナー
- 運動機能測定／握力、体前屈、閉眼片足立ち、手腕作業検査(ペグ移動テスト)
- 栄養・食事診断／食事の味覚・視覚体験、あなたの食事診断
- 検査機器体験／触ってみよう超音波、胃カメラってどんなもの
- 乳がんの自己触診体験（おっぱいモデルを使って）
- 正しい歯磨きの仕方

■パネル展示
- からだのしくみ／顕微鏡やパネルを使って知るからだのしくみ
- 健診で使う放射線ってどんなもの

受診者の皆様の健康を支える新しい力。

今年４月、当センターに入社した新人スタッフをご紹介します。どうぞ、よろしくお願い申し上げます。

業務推進課　河野（かわの）　寛也（ひろや）

業務推進課では覚えることが多く、先輩に迷惑をかけることもありますが、時に優しく、時に厳しい指導のおかげで、日々頑張ることができています。多くのお客様と関わる重要な部署であることを忘れず、先輩方の仕事に刺激を受けながら一生懸命努力してまいります。

第一放射線課　作村（さくむら）　浩道（ひろみち）

先輩方の支えとご指導で何とか業務をこなす毎日です。『放射線技師の腕次第で、病変の発見率が左右されるのだ』と自覚し、仕事に責任と誇りを持って取り組んでいます。１日も早く一人前になるよう努力していきます。

保健看護課・第二保健看護係
六田（ろくた）　有紀（ゆき）（左）

４月から保健師として働いています。現在、２日人間ドックの問診・保健相談の業務を担当中ですが、ご高齢の方や既往のある方への配慮を忘れず、無事に検査が終了するよう努めています。毎日、多くの人に出会い、その方の生活に触れ、疾病予防と健康増進のお手伝いができることにやり甲斐を感じています。

保健看護課・健診保健係
嶋田（しまだ）　尚美（なおみ）（中央）

各種健康診断のスタッフとして、施設内はもちろん、健診車で市町村や事業所を巡回する集団健診業務を担当しています。慣れないことも多いですが、受診される方の生活背景を視野に入れ、健診結果に基づいた適切なアドバイスができるよう努力しています。皆様に、「日赤で受診して良かった」と思っていただくことが目標です。

保健看護課・第一保健看護係
幸待（なりまち）　圭美（たまみ）（右）

職場のベテラン保健師の知識やスキルを、“見て”“感じて”学ぶ毎日を過ごしています。受診されるお一人おひとりと接する時間は決して長くはありません。それだけに、限られた時間でその方のライフスタイルに適した保健指導ができる保健師を目指しています。

「リレー・フォー・ライフ くまもと 2011」に参加

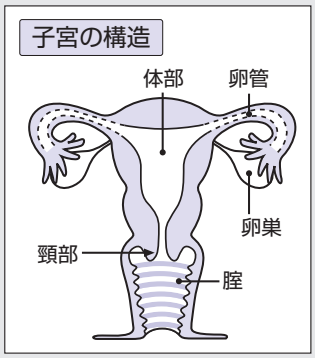
５月21日13時～ 22日13時まで、がん患者支援・がん 啓発のための24時間ウォークチャリティーイベント「リレー・フォー・ライフくまもと 2011」(熊本市白川公園)が開催されました。熊本では初の開催ですが、昨年は全国20カ所で開かれています。このイベントの目的は、がん患者(がんを克服した人を含む)やその家族を支援し、がん征圧を呼びかけることにあります。

今回、当センターもがん検診機関として、超音波検診車の展示・医師の講話・がん関連資料の展示など、チーム参加でがん啓発を行いました。２日間を通して、たくさんの参加者と一緒に歩き、語り合うことができました。

多くの個人、団体が「がん征圧」への思いを胸にリレーウォーク

当センター名誉所長・小山和作によるミニ講演会も開催

テントでは、がんの予防や早期発見に役立つ情報をパネルで展示



子宮頸がん
～ワクチン接種と検診で予防を～

近年、子宮頸がんは20歳～30歳代の若年者層に発症が増えています。主な原因は、ヒトパピローマウイルスであることが判明しており、予防としてのHPVワクチンに注目が集まっています。

婦人科医師　川野（かわの）　俊昭（としあき）

■日本における20～39歳の女性10万人あたりの子宮がん発症率推移

〈独立行政法人　国立がん研究センター　がん対策情報センター資料より〉

HPVとは

「HPV」はヒトパピローマウイルスの略で、100以上の種類があり、ヒトの皮膚や粘膜に感染します。このうち15種類が子宮頸がんの原因となる発がん性HPVと言われており、中でも16型と18型の２つが子宮頸がん発症の約60%を占めています。

HPVの感染

HPVの感染は性的接触により起こり、多くの女性が一度は感染するウイルスです。その中でも、発がん性HPVに感染した女性のごく一部が子宮頸部にがんを発症します。

子宮頸がんを発症するまで

子宮頸がんの原因となる発がん性HPVは、感染しても大半は自然に消滅し、実際にがんを発症するのはごくわずかです。子宮頸がんの発症までは、数年～10数年の年月を要します。そのため、定期的に子宮頸がん検診を受診することが大切。検診で、がんになる前の段階「異形成」が発見された場合、適切な治療を受けることでがんの予防が可能です。

予防ワクチンとは

日本でも子宮頸がんの予防ワクチンが認可され、接種が始まっています。予防ワクチンは16型と18型のL１タンパクを抗原としたもので、この２つのタイプの発がん性HPVの感染を防ぐことを目的としています。発がん性HPVの感染のほとんどが、性的接触の時に皮膚や粘膜から感染するため、自治体で実施するワクチン接種の対象年齢の多くは、12歳～16歳となっています。

20歳になったら定期的な検診を

子宮頸がんは、初期の段階ではほとんどが無症状で、進行に伴い出血やおりものの異常、排尿痛や下腹部痛などの症状が見られるようになります。ワクチン接種に加え、定期的な子宮がん検診の受診で、ほぼ予防することができます。子宮頸がんは20歳代からの発症が増えているので、成人後は定期的な検診を心がけましょう。

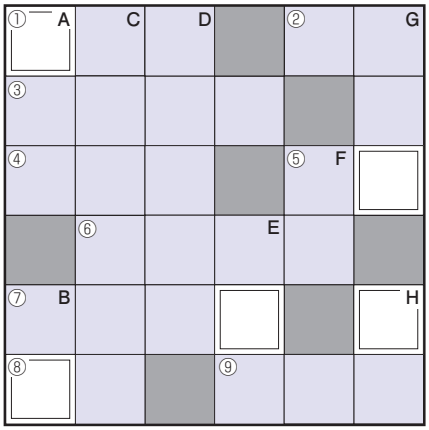
なお、当センターの１日人間ドック【レディースコース】では、女性特有の病気に関する検査を行っています（月～金曜／62,000円）。

お問い合わせ　ご　予　約　ドック予約　☎096-387-6651
受付／8:30～17:00（土日・祝日・年末年始を除く）

クイズ&クイズ QUIZ

全国で節電の機運が高まる中、エアコンに代わるエコな冷房機具として注目が集まっています。2重のマス目の言葉をつないで答えを考えてください。お分かりになった方は、ハガキかFAX、またはEメールで、答（カタカナ）と住所・氏名・年齢・職業・電話番号のほか、117号の内容や人間ドック、PET-CT検診等に関する感想等をお書きください。正解者の中から抽選で5名の方に赤十字オリジナルグッズをプレゼントします。

締　切▼8月31日（水）必着
宛　先▼〒861-8528
熊本市長嶺南二丁目1番1号
日赤熊本健康管理センター
ハイ健康です「クイズ」係
FAX▼096（387）8278
E-mailアドレス▶kikaku@kenkan.gr.jp



★縦のヒント

A お笑い芸人であり映画監督「世界の○○○」
B あるジャンルや物事に精通していること
C 服や布で両面とも使えるもの
D バルト海に面したバルト三国の一つ
E 和歌の一種。五・七・五・七・七の31音
F 卓球女子の五輪代表は、福原○○
G 「末は○○○か大臣か」
H アマ（アマチュア）の反対は？

★横のヒント

① 紙を切り貼りして作った絵画
② ある事柄が終わった後に起こる思わぬ影響
③ 唐辛子を原料にした調味料。赤い色が特長
④ 日本語で「帳面」。「要点を○○○に取る」
⑤ 夏は、これをたくさんかきます
⑥ 相撲用語で、反撃できる見込みのない状態
⑦ 煮たあずきを裏ごしせず、形を残した餡（あん）
⑧ 自分の仲間などを裏切る行為。「敵に○○」
⑨ エジプトの首都は？

前回（116号）のクイズの答えは「シンカンセン（新幹線）」でした。

お知らせ

個人情報保護法の施行により、当選者5名の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

ご質問にお答えします

受診者の方々から寄せられたさまざまな質問と、当センターからの回答をご紹介します。

Q 2日ドックを受診した際、1日目が早く終了し、夕食まで時間がありました。部屋でゆっくりすればいいのでしょうが、他の過ごし方があれば具体的な利用法などを提案してほしいです。後でフィットネスなどもあると気づきましたが、検査後に利用してもいいのかが分かりませんでした。（2日人間ドック受診・60歳代女性）

A 1日目の検査が早く終了された方に対して、館内で利用できる設備等のご案内が不十分だったことをお詫び申し上げます。

これまでも、受診時のバインダー裏や、宿泊室に備えたリーフレットなどで設備のご案内をしておりましたが、分かりにくかったのではないかと思います。

現在、パソコンをお持ちのお客様にはインターネットのできる環境を整備。その他、i-Pad、DVDプレイヤー、ビデオ放映などの導入に向けた準備を進めております。今後は、館内表示のリーフレットの見直しなど、より分かりやすいご案内ができるよう取り組んでまいります。

ハイ健康です Vol.117 平成23年7月1日発行
発行所/日赤熊本健康管理センター 発行人/緒方 康博
編集/日赤熊本健康管理センター企画広報課 熊本市長嶺南二丁目1番1号 TEL.096-384-3100

すこやかクッキング COOKING

今年も暑くなりそうですね。
夏バテ予防のためには
強壮効果のあるものと
旬の食材を組み合わせて
栄養補給＆食欲増進を！

献立

黒米ご飯・じゅんさいのおすまし・鯛の塩焼き・プルコギ・三種盛り(ミニトマトのワイン漬・落花生豆腐・ゴーヤチーズ)・いんげんのゴマよごし・梅肉かけ・フローズンヨーグルト

日本赤十字社熊本健康管理センターがお勧めする、おいしい夏の献立をご紹介します。
エネルギーや塩分量は１人分、材料は２人分なので人数に応じて加減してください。

食欲が増す食材を夏野菜と一緒に
プルコギ

1人当たり	175kcal
塩分	0.9g

材料(2人分)

- 牛薄切り肉……80g
- 玉ねぎ……50g
- 人参……10g
- ピーマン……15g
- もやし……30g
- ズッキーニ……20g
- パプリカ(赤)……10g
- パプリカ(黄)……10g
- (a)
  - おろしニンニク……小さじ1/2
  - 濃口醤油……小さじ2
  - 酒……小さじ1
  - コチュジャン……小さじ1
  - りんごジュース……小さじ2
  - ゴマ油……小さじ1/2
  - いりゴマ……小さじ2/3

●作り方

① 玉ねぎ・人参・ピーマンは細切りにする。
② 大きめのボウルに(a)を合わせ、牛肉を漬け込む。
③ ①ともやしを②にさっくりと混ぜ合わせる。
④ ズッキーニ・パプリカは食べやすい大きさの薄切りにする。
⑤ すき焼き鍋(フライパン、ホットプレートでも可)を熱し、③を汁ごと入れ、④も一緒に混ぜながら炒り煮する。

ゴーヤの苦味に香ばしさをプラス
ゴーヤチーズ

1人当たり	30kcal
塩分	0.1g

材料(2人分)

- ゴーヤ……20g
- 薄力粉……小さじ2/3
- パルメザンチーズ……小さじ2
- 揚げ油……適宜

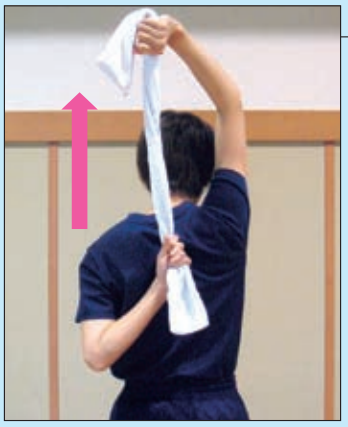
●作り方

① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り除いてから薄切りにし、しばらく水にさらした後、紙タオルなどで水気を切る。
② ①に薄力粉とパルメザンチーズを全体にまぶす。
③ ②を周りがカリっとなるまで揚げ、器に盛る。

かんたん筋トレ ❺
タオルを使って肩まわりを鍛えましょう

今回は、肩こりに悩まされている方にお勧めのトレーニングです。猫背予防にもなります。身近にあるタオルを使って行ってみましょう。

①タオルの端を持って片腕を頭上に引き上げる。
②5秒ほど止め、タオルを持ち替えて反対も同様に行う。
③ゆっくり5回程度、繰り返し行う。



ポイント

●タオルの長さは、握る場所が真ん中になるほどきつくなるので、無理をしないところで調整しましょう。
●背筋を伸ばして行うと、より効果的です(あまり前傾にならないように)。