

Health for All, All for Health ハイ健康です

Vol.118



イラスト・文／坂口芳枝

INDEX

特集	赤十字アレこれ	2～3	いつも元気に	8
「CKDについて-その2-」	「AKB48と一緒に「もっとよく知る赤十字!」」		「嘉島町役場・町民課保健係の皆さん」	
トピックス		4	健康フロンティア	9
「ねんりんピック2011熊本協賛イベントのご案内」「省電への取り組み」他			「第15回河津寅雄賞～受賞者のご紹介～」	
くらしの健康小辞典		5	健康へのアドバイス	10
「秋から冬を元気に過ごそう!」			「きちんと受けましょう! 便潜血検査」	
フォトレポート		6～7	クイズ&クイズ/元気くん/ご質問にお答えします	11
「食事と運動で気軽に体づくり」			すこやかクッキング/かんたん筋トレ	12



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



健診施設機能
評価認定施設



労働衛生機関評
価機構施設認定

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

携帯サイトへの
アクセスはこちらから



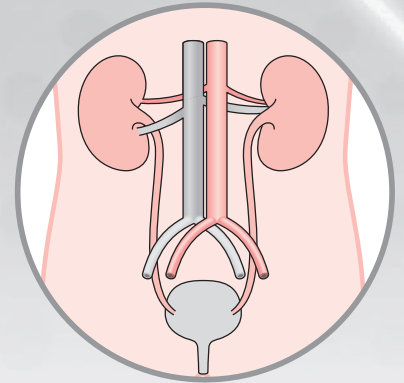
放っておけないCKD(慢性腎臓病)!

腎臓の機能が低下した状態を「CKD(慢性腎臓病)」と呼びます。

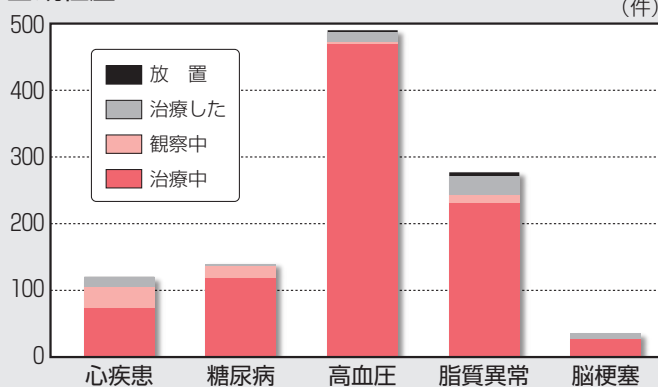
CKD
(慢性腎臓病)
とは

- ①腎臓の働き(e-GFR)が正常の60%未満
 - ②尿検査では尿蛋白が慢性的に続いている
- 以上の①②のどちらか、または両方が3ヵ月以上続いている状態のこと

※e-GFR(推算糸球体ろ過量)は、血清クレアチニン値・年齢・性別から推算します。

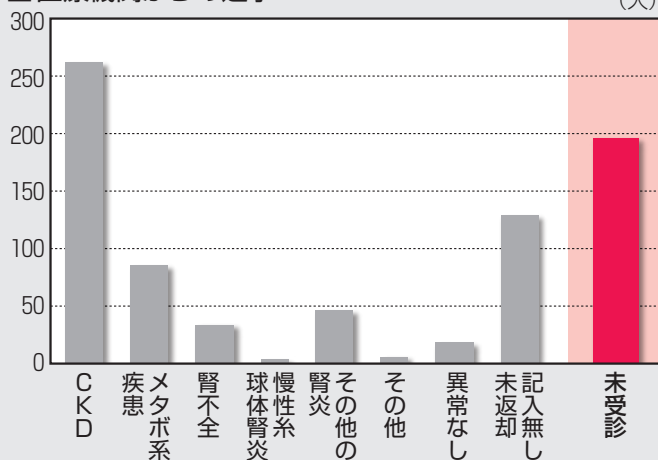


■ 既往歴



- 動脈硬化に起因する疾患の既往歴(治療中)が多い
.....糖尿病や高血圧
- メタボリックシンドロームの該当者に多い
※メタボではない場合も、腎臓自体の病気で急速に人工透析に至る場合もあるため要注意!

■ 医療機関からの返事



一般的にe-GFR異常は、メタボ系疾患の方に多いですが、腎臓そのものの病気による分も含まれます。この表から精密検査の必要性があるにもかかわらず、精密検査を受けていない「未受診」の方が25%おられ、何らかの疾患が潜んでいる場合は重症化が危惧されます。

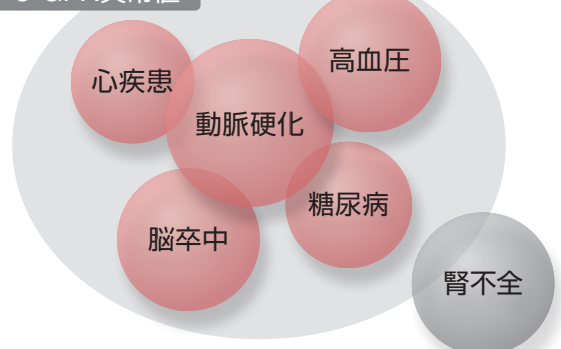
今号の特集では、114号に引き続き、最近注目されている「CKD(慢性腎臓病)」について取り上げます。現在、全国にCKD患者は約1,330万人と推定され、成人の8人に1人とされています。さらに、予備群を含めると約2,000万人に達すると言われ、さまざまな病気の原因となることから対策が講じられています。

「e-GFR」検査を導入しました。検査導入から1年が経過し、「e-GFR」検査結果の傾向が見えてきました。

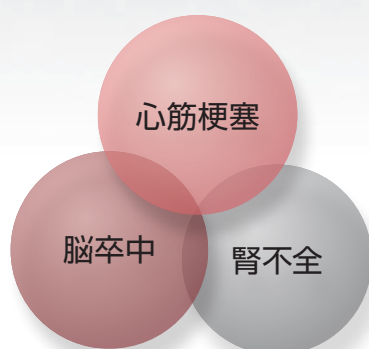
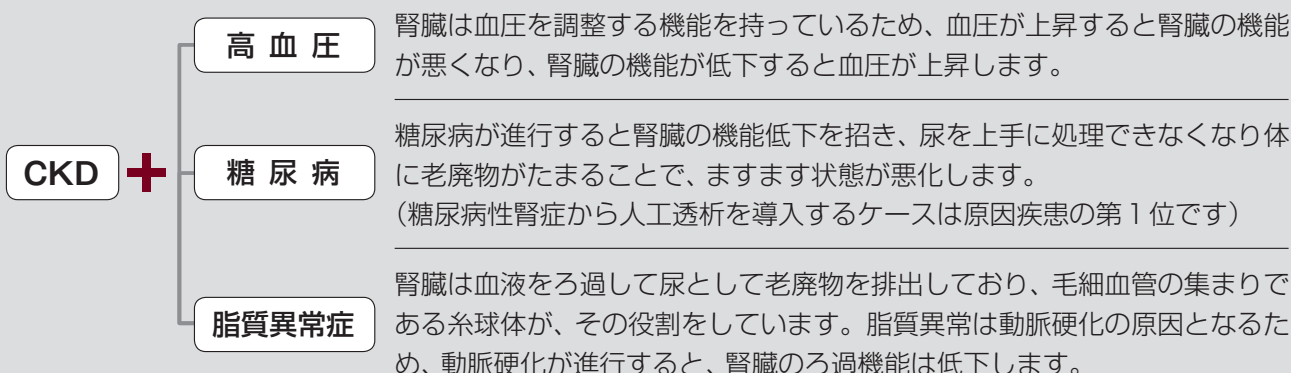
当センターの人間ドック・健康診断でe-GFR検査を実施した85,107人のうち、要精密検査対象者は781人(0.9%)でした。また、精密検査が必要な方の中でメタボ系疾患を含む既往歴があることが分かっているのが1,063件(複数疾患あり)、既往がない方は155人でした(平成22年4月1日〜平成23年3月31日)。

[メタボ系疾患]

e-GFR異常値



CKDは生活習慣病の高血圧、糖尿病、脂質異常症と複雑に関係



命にかかわるCKD

上記のようなことから、CKDは生活習慣病と関係し、心筋梗塞や脳卒中などの発症リスクが高くなることと分かっています。さらに、腎不全を発症し進行してしまふと人工透析や腎移植が必要になってきます。

いずれも命にかかわる。あるいは、食事や水分の制限が厳しくなるなど生活に大きな制限が生じてくることになりかねません。そうならないためにも、人間ドックや健診時のe-GFR検査で異常があった場合は、必ず腎臓の専門医を受診し、重篤な疾患に繋がらないようにしましょう。

■再検査外来のご案内

対象：人間ドック・健康診断において、e-GFRや血糖・血中脂質などの血液検査から、もう一度検査が必要な方

お問い合わせ 診療日/水曜日 8:30~12:00 予約制
ご予約 外来予約/☎096-387-8630 受付/8:30~17:00 (土日・祝祭日・年末年始を除く)

参考/ 熊本市の健康課題CKD(慢性腎臓病) <http://www.city-kumamoto-ckd.hinokuni-net.jp/>

+ 赤十字 アレコレ その⑬

AKB48と一緒に「もっとよく知る赤十字!」

赤十字の活動をより多くの方に正しく理解してもらおうと、日本赤十字社では、若者をはじめ幅広い世代に人気があるアイドルグループ「AKB48」をオフィシャルメッセンジャーに迎え、「AKB48と一緒に『もっとよく知る赤十字!』」キャンペーンを展開中です。さらに、赤十字について総合的に学ぶ「赤十字検定」も公開中です。

また、YouTubeの公式チャンネルを設置。今後、積極的に公開していきますので、ぜひご覧ください。



■webはこちらから

日本赤十字社ホームページ
<http://www.jrc.or.jp/>



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
平成23年10月15日(土)～18日(火)
火の国に 燃えろ! ねんりん 夢・未来

協賛イベント「健康ふれあい館」へ ご家族そろってお越しください

10月に開催される「ねんりんピック2011熊本・健康ダイスキふえ
すた」で、熊本県国保連合会と当センター共同の健康コーナー
を開設します。生活習慣病に関する測定を行ったり、健診に使用する
機器に触れる体験もできます。また、日赤熊本県支部による赤十字の
歴史や救護活動の様子の展示、AED講習など赤十字とのコラボレー
ションコーナーも設置。ぜひ、お子様連れでお越しください。

期 間／平成23年

10月15日(土)・16日(日)・17日(月)

時 間／10:00～17:00(3日間とも)

場 所／**グランメッセ熊本**(熊本県上益城郡益城町)



機器に触れて検査の様子を体験!



心肺蘇生法の講習なども行います

入場者への、
うちわ配付の様子



のぼりやフラッグで、
がん検診をアピール

9月4日(日)にKKWINGで開催さ
れたJリーグ2部、ロアッソ熊本VS
湘南ベルマーレの試合は、9月のがん征圧
月間に合わせ、がん撲滅のための普及啓発
の「がん征圧月間スタートマッチ」として行
われました。当日は、当連絡会のうちわ配
布や、がんに関する資料の展示・配布のほか、
スクリーンでCMを放映するなど、来場者
にがん検診の啓発を呼びかけました。

熊本県集団検診機関連絡会
「がん征圧月間
スタートマッチ」開催



当センター前年比「マイナス5%目標」省電への取り組み

今夏は、原発の検査休止による電力不足が懸念され、電力会社
からは「省電力」の依頼があるなど、全国的に節電・省電の取
り組みが進みました。当センターでも、職員全員で参加できるよう、
経費節減対策委員会を再編成。そこで対策を立案し、実施しています。

まずは可能なところから手をつけ、「身の回りをよく見て不要な
電気・エアコンを消す」「不要な蛍光灯の間引き」「パソコンの省電」
を行いました。さらに、「ノー残業デー」の徹底などを図った結果、
8月は前年比平均マイナス11.6%、ノー残業デーに限ってはマイナス
14.9%という省電を達成。今後も経費節減対策委員を中心に、この
取り組みを継続していけるよう努めて参ります。



省電対策の1つ、うちわを作って活用

Refresh Time

くらしの健康小辞典

秋から冬を元気に過ごそう！

爽やかな秋を迎えました。しかし、夏の疲れが残っていたり、日が短くなり、物悲しさを感じる時期でもあります。気分が落ち込みやすい、やる気がおきない、などと感じることはありませんか。今回は、日常生活で手軽にできる心のセルフケアをご紹介します。

体内時計のリズムを整えよう

不規則な生活が続くと、体内時計のリズムがくずれ、元気や意欲をもたらす脳の神経伝達物質や睡眠を調整するホルモンの分泌に影響します。

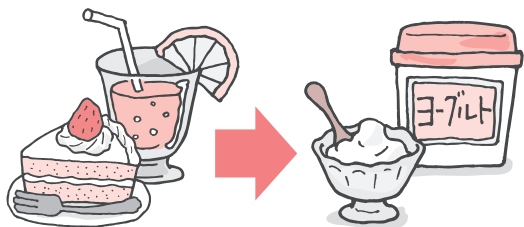
- 起床時間を一定にする
- 朝、カーテンを開け日光を浴びる
- 朝食を食べ脳に栄養補給をする
- 生活のリズムを整える
- 屋外で歩く機会を増やす
- 夜遅い時間の光刺激(テレビ・パソコン・店へ出かける等)を減らす

《カーテンを閉めきった生活をしている方は、まず朝の生活から変えてみましょう》



偏りのない食事を摂ろう

- 脳の神経伝達物質の栄養や働きをよくする食品を摂る
タンパク質(肉・魚・大豆製品・卵)
ビタミンB(豚肉)、ビタミンC(果物・野菜)
カルシウム(牛乳・ヨーグルト・小魚・野菜)
- 甘い菓子や飲み物を摂る習慣をつけない。
間食は果物やヨーグルトなどで



外に出かけ、心地良い刺激を得よう

- 散歩や徒歩通勤中に季節の変化を感じる
- 家庭菜園を楽しむ



- 休日に公園や山に出かけ、自然と親しむ

季節性うつ病 (季節性気分障害)

秋から冬にかけてうつ症状が続き、春になると改善する季節限定の冬季うつ病があります。過食(特に炭水化物や甘い菓子類)や過眠を伴うことが特徴で、日照時間が短くなることが関連しているようです。生活に支障がある場合は専門医の受診をお勧めします。治療には人工的に光を浴び、日照不足を補う高照度光療法が有効とされています。



おいしい秋を楽しみましょう！



食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など、何をするにも秋はベストシーズン。特に、実りの秋といわれるほど旬の味覚が多い季節。心待ちにしている方も多いことでしょう。でも、おいしく味わった後は、体を動かすことも大切。若々しい体づくりのために、味覚を楽しみつつ、気軽にできる運動も併せてご紹介します。



秋の食材～その効能

秋刀魚・鯖	血液サラサラ効果抜群！ 動脈硬化を防ぎます。
鮭	胃腸を温め消化機能増進、粘膜や皮膚の健康、血液サラサラ効果もあり、冬に向けた体づくりに役立ちます。
山 芋	たんぱく質を体内で無駄なく活用。疲労回復、滋養強壮に役立ちます。
里 芋	独特のぬめりは脳を活性化。免疫力を高めがん予防に効果的。
さつま芋	加熱に強いビタミンCはイモ類でトップクラス。食物繊維が多く、美容に大敵の便秘を改善。
きのこ類	食物繊維が豊富で便秘解消に。低カロリーのためダイエットの必須食材。
な し	暑気あたり、消化促進に効果。利尿作用で二日酔いの軽減も。
りんご	含まれる有機酸(リンゴ酸、クエン酸など)は、糖分との相乗効果で疲労回復、精神安定に効果的。
ぶどう	エネルギー変換が早く脳と体の疲労回復、美肌に効果的。

秋の味覚～その楽しみ方

豊富な食物繊維と
ビタミンCが美容の味方！
自然の甘みを楽しみましょう。

りんごっこおさつ

[1人当たり 80kcal]



材料(2人分)

さつま芋……………60g
砂糖……………10g
レーズン……………2g
卵黄……………1/10個

みりん……………小さじ1/3(2g)
りんご……………1/10個
砂糖……………小さじ1(3g)
レモン汁……………小さじ1/2弱(2g)

●作り方

- ① さつま芋は皮をむき茹で、温かいうちにつぶし、砂糖を加えて湯通ししたレーズンを混ぜる。
- ② りんごは芯を除き、皮のまま8等分のくし型に切り、さらに5mm幅のいちょう切りにし、砂糖、レモン汁を加えて煮る。
- ③ ①と②を合わせ、濡れ布巾を使って茶巾絞りにする。
- ④ ③に卵黄とみりんを合わせてハケで塗り、オーブンでこんがり焼く。



旬の鮭ときのこで、
胃腸の調子を整えましょう！

鮭のソテー 和風カレーソース添え

[1人当たり 240kcal]
塩 分 1.0g



材料(2人分)

鮭……………80g×2
こしょう……………少々
にんじん……………20g
白ねぎ……………30g
インゲン……………20g
えのきだけ……………40g
油……………小さじ1・1/3(6g)

カレー粉……………小さじ3/4(1.4g)
だし汁……………120cc
濃口醤油……………小さじ1・1/3(8g)
(a) みりん……………小さじ1/3(2g)
片栗粉……………小さじ1/2(1.6g)
塩……………小さじ1/5(1g)
こしょう……………少々

●作り方

- ① 鮭にこしょうをする。
- ② にんじんは、せん切り、白ねぎ・インゲンは斜め薄切りに、えのきだけは根元を除き二等分に切る。
- ③ 調味料(a)を混ぜておく。
- ④ フライパンに油を敷き、魚を両面焼き、器に盛り付ける。
- ⑤ ④のフライパンに②を入れて炒め、さらにカレー粉を加えて炒め、一旦取り出す。
- ⑥ ⑤のフライパンに(a)の調味料を入れ中火で軽く混ぜながら火を通し、とろみがついたら塩・こしょうで味を調え、⑤を加え混ぜ合わせる。
- ⑦ ④の鮭に⑥をかける。



身近なものを活用して体力アップ



スポーツの秋！「でも、なかなか運動をする時間が取れない…」という方へ。日常の中にも身体を動かすチャンスはたくさんあります。身近にあるものを使ってトレーニングの習慣をつけましょう。“ながら運動”でコツコツと体を鍛え、ずっと元気な毎日を！

寝る前のストレッチもお勧め

布団に横になったら、軽く全身を伸ばしてみましょう。適度な疲労感が眠りを誘います。

●膝かかえのストレッチ(太もも・おしり)



●おいのりのストレッチ(肩・背中)



体を動かさないと、体が硬くなり、太りやすくなります。冬場に向けてしっかり体を動かす習慣をつけて、太りにくい体づくりを目指しましょう。

“ながら運動”も立派な筋トレ

●歯みがきしながらもも上げ

〈右の写真参照⇒〉

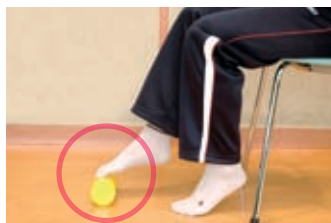
(すね・太もも)／交互に20回程度

●テレビを見ながらペットボトルを活用〈下の写真参照↓〉

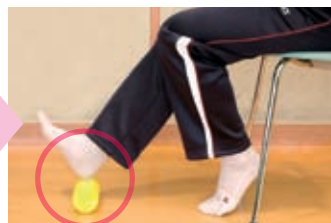
椅子に背すじを伸ばして座り、つま先とかかとでタッチ(太もも・すね・ふくらはぎ)／交互に20回程度(慣れてきたら高さを変えて)



■ペットボトル(1本)をヨコにして



慣れてきたら…

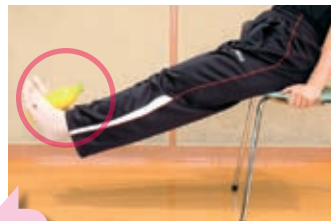


■ボトルを立ててレベルアップ



※慣れてきたら、かかとでタッチしてみましょう。

■足に挟んで上下



各運動はペットボトルに水を入れて行います。

腹筋・太もも／10秒キープを5回程度(椅子に浅く座り、上体を少し後ろに倒す)

体験談

職場の階段を使って減量成功

当センター男性職員・49歳

仕事で2階の事務所から5階まで行く機会が増え、保健師さん達から「1日5回上がってきなさい！」と冗談半分に言われたのをきっかけに、エレベーターを使わない階段上がりが始まりました。

軽い気持ちで1日5回、1段抜かしで5階まで上がりました。しばらくすると週1回の体重測定で早くも効果が！その頃から、ランニングを始め

るなど身体づくりを意識し始めました。保健師さん達は私を上手に褒めます。いい気になった私は階段をそのまま上り続け、6ヵ月で体重は約4kgも減少しました。また、脚筋力も付き、フルマラソンでは自己新記録の更新も実現！これらの結果(数値)は、私個人の努力ではなく、周りでサポートした人々の大切さを示しています。

■トレーニングについてもっと詳しく知りたい方は…

運動実践法の冊子

『からだにいいこと何かしていますか？』(500円)
当センター売店にて好評発売中!!



住民の健康を守るため

保健師、栄養士が一丸となって活動

嘉島町役場
町民課保健係の皆さん

清

らかな湧水が点在することから「水の郷」とも呼ばれる嘉島町。

当センターでは、住民健診をはじめ、特定健診・特定保健指導、健康運動教室などをサポートしています。

さらに、成人の生活習慣病対策として、特定健診・特定保健指導を実施して3年が経過します。しかし、依然としてメタボ該当者・予備群が県下上位に位置していることから住民の意識啓発に努め、健診・保健指導を実施する当セン



後列左より吉田栄養士、竹本保健師、
前列左より古田保健師、早川係長

子どものむし歯や母親の育児不安解消が課題

ターとの連携強化が、町の課題となっています。

同町住民の健康増進に大きな役割を果たしているのが、保健係(保健師3名、栄養士1名、事務3名)の方々。早川眞澄係長のもと、平成14年度策定の『健康かしま21』を柱にした保健活動は、次年度に向け「この町で何が大事なのか」を考えながら、見直しが図られています。

現

在、嘉島町が力を注いでいる保健活動の1つが、母子保健の充実です。同町は近年、子育て世代の世帯流入が多く、県内でも最も出生率の高い町となっています。一方で、子どものむし歯保有率が県平均よりも高かったのを受け、乳幼児の定期健診、歯つぴー教室やフッ素洗口などに取り組んでいます。その結果、フッ素洗口は対象者の実施率100%を達成。徐々にお母さんたちの意識も高まっているようです。

また、これまで育児に対する不安解消など、メンタル面が中心だった妊婦の健康対策の見直しも始めています。

それぞれの思いを胸に日々の保健活動に励む

最

後に同係の保健師・栄養士の皆さんに、日々の保健活動の中で心がけていることや今後の抱負を伺いました。

「保健師になって初めての研修で、
眼差しが微笑み、語りかけの大切さを学びました。この3つを個別訪問でも窓口でも、常に忘れないようにしています」
(古田果世 保健師)

「住民の皆さんの健康を預かる保健活動では、信頼関係づくりが大切。そのために、一人ひとりのお話をじっくり聞いています」
(竹本梨絵 保健師)

「保健係で唯一人の栄養士なので、専門知識を活かして、住民の方々に安心感を与えられるようにしたいです」
(吉田瑠美 栄養士)



豊かな湧水が自慢、町のシンボルの1つ浮島熊野座神社



デスクワークに取り組む保健係の皆さん

第15回 河津寅雄賞 ～受賞者のご紹介～

昭和47年に、「県民の健康を守る」という理念を掲げて設立された財団法人熊本県健康管理協会。15回目を迎えた「河津寅雄賞」は、その初代代表者・河津寅雄氏の偉大な足跡を称え、保健活動等に顕著な功績を挙げた個人や団体を表彰するものです。

■授賞式／平成23年8月3日(水)

■於／日本赤十字社熊本健康管理センター・5階ホール



河津寅雄氏の遺影を前に健康管理協会の
小山専務理事と受賞者の皆さん



高森町住民福祉課 健康推進係長 **橋本 今朝子 氏**

昭和48年に、保健師として高森町に入職した橋本さん。長年にわたり家庭訪問などの個別支援に力を注ぐ傍ら、母子保健推進活動や子育て支援グループなどの組織育成にも尽力。また、介護保険制度の開始にあたってはケアマネージャーの育成講座等に講師として参加し、制度の推進にあたられました。

赴任したばかりの頃、家庭訪問した家で「ありがたい」と拝まれ、「訪問を心待ちにしている人がいると思うと身が引き締まった」と当時を振り返る橋本さん。受賞に際しては、「第一線の医療に比べ地味な地域保健活動を評価していただいたことを嬉しく思います。今後も後進の育成や働きやすい環境づくりに努め、後輩の皆さんがこの受賞に続いてもらえることを望みます」と謝辞を述べました。

上天草市健康福祉部保健課 健康づくり推進室長

ふじかわ なおこ **藤川 直子 氏**

昭和50年度に旧大矢野町に採用以来、保健師一筋で地域住民の健康づくりに貢献してきた藤川さん。母親学級の開催や母子保健推進員の配置など、母子保健の充実への顕著な功績が評価されました。また、平成16年3月の上天草市移行後は、同市の統括保健師として地区把握、健康問題や支援住民の把握・共有に奔走。さらに、毎月1回の研修会を通じて保健師間や関係スタッフとの連携強化と質の向上を図られました。

「住民は保健師を選ばませんから、地域にとって有益な保健師になれるよう心がけてきました」と信念を語る藤川さん。「賞の重みを受け止め、その名に恥じぬよう地域保健活動に邁進し、住民の方々と共に歩む保健師でありたいと思います」。



日本赤十字社熊本健康管理センター 保健看護部長 **河津 佐和子 氏**

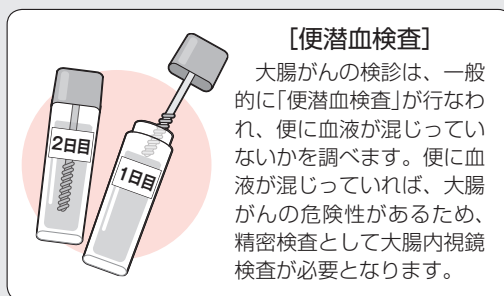
河津さんは、昭和53年から日赤熊本健康管理センターに保健師として勤務。予防医学事業推進の中心となって活躍されました。特に、地域や職域の健康管理・増進事業では、特定健診・特定保健指導システムづくりや地域産業保健活動にも積極的に取り組まれました。センター内では管理者として看護職教育に携わる一方、対外的にも九州予防医学会代議員、看護協会職能委員などを歴任。県内のみならず、九州全域の予防医学の推進と看護職の地位向上に努めてこられました。

「センター勤務が間もない頃の住民健診で、高血圧や貧血の方が多く予防医学の必要性を痛感。『地域住民の健康を守るために』との思いでここまで来ました。これからの担い手には、予防医学に夢を持って保健活動を行ってほしい」と抱負を語りました。

きちんと受けましょう！ 便潜血検査

日本では今、2人に1人が“がん”に罹り、3人に1人が“がん”で亡くなっています。“がん”の発症原因は遺伝が5%程度、その他は生活習慣を原因とすると言われています。

“大腸がん”は、豊かになった食生活から高脂肪・食物繊維不足を招き、さらに運動不足から大腸に負担をかけることで近年増えているがんの一つです。しかし、生活習慣に気をつけ、禁煙、ストレス解消など健康的な生活を過ごしていても発がんリスクはゼロではありません。やはり、定期的な検診が必要です。



■平成21年度 人間ドック大腸がん検診(便潜血検査)がん発見数(率)

区分	年 齢	受診者数	要精密検査者数	精密検査受診者数	精密検査内訳			
					大腸がん	ポリープ	その他	未判明※
男 性	～29歳	27	3	3			1	1
	30～34歳	381	11	9		1	4	
	35～39歳	1,715	80	43		10	11	1
	40～44歳	2,144	83	46	1	17	7	4
	45～49歳	2,254	99	57	2	22	6	6
	50～54歳	2,941	122	83	4	33	11	7
	55～59歳	3,142	179	128	1	52	19	14
	60～64歳	2,641	133	103	3	44	19	9
	65～69歳	1,503	88	76	5	41	5	10
	70歳～	1,594	115	112	3	37	15	22
	計(%)	18,342	913 (4.98%)	660 (72.29%)	19 (0.10%)	257	98	74
女 性	～29歳	32	1					
	30～34歳	322	12	8		1	3	
	35～39歳	1,042	44	31		6	7	3
	40～44歳	1,519	60	46	1	4	10	5
	45～49歳	1,476	40	31		11	7	1
	50～54歳	1,972	64	43	1	15	3	6
	55～59歳	1,929	64	46		13	8	3
	60～64歳	1,594	63	54		24	5	3
	65～69歳	1,016	42	44		15	6	6
	70歳～	944	57	61	1	24	9	7
	計(%)	11,846	447 (3.77%)	364 (81.43%)	3 (0.03%)	113	58	34
総 計		30,188	1,360 (4.51%)	1,024 (75.29%)	22 (0.07%)	370	156	108

※未判明は精密検査受診結果不明数

人間ドックでは約70%の方が経年受診されますが、便潜血検査で発見される大腸がんは男性0.1%・女性0.03%、計22名となっています。便潜血検査は地域健診や職域健診、人間ドックのほか、今年度から市町村で行われる40～60歳のうち5歳さびみの節目年齢の方は、無料クーポン検診が実施されます。無料クーポン券が届いた方は必ず検査を受けましょう。なお、精密検査が必要な方は専門医を受診してください。もし、早期に大腸がんが発見された場合、開腹手術せずに体に負担が少ない内視鏡による治療が多く実施されています。

無料クーポン券に関するお問い合わせは、お住まいの市町村にお尋ねください。

クイズ&テスト QUIZ

来年2月の「熊本城マラソン」に向け、これ始める方も多いかもれません。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、118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3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▼11月30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(3867)8278

E-mailアドレス▶kikaku@kenkan.gr.jp

①	A		C	D		F
		②				
③	B					
④			⑤		E	
	⑥			⑦		G
⑧			⑨			

★縦のヒント

- A これがたまると体調不良や病気の原因にも…
B 昔から家や地域に伝わるやり方や慣習
C 「人の〇〇〇は地球より重い」
D 切羽詰って決断を迫られる場面
E 寝ている間に髪の毛の形が乱れること
F 「働きすぎで〇〇〇する」
G 長さの単位。1メートルの千分の一

★横のヒント

- ① リバーサルフィルムを用いた映写機
② 古い「言う」の尊敬語(現代では「おっしゃる」)
③ 豆腐や納豆などに多く含まれる栄養素
④ 「油断して〇〇ができた」
⑤ 金属の弾力性を活かしたコイル状の機械部品
⑥ 「人生、山あり〇〇あり」
⑦ 果汁などをゼラチンで固めた菓子
⑧ 海の藻類を紙状に乾燥させたもの
⑨ セリ科の二年草。主に洋食の付け合わせに多用

お知らせ

個人情報保護法の施行により、当選者3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。



8月から貸し出しを開始した「iPad」端末

代替策として8月から「iPad」の貸し出しを開始しました。現在、4台利用できるよう整備しましたので、人間ドック受診中の待ち時間等にインターネットを楽しみたいという方は、ご利用ください。

A ご質問の件につきましては、パソコンをお持ちのお客様を対象に、6階宿泊室と5階テイルームに加え、4階、問診コーナー、オリエンテーションホールにインターネットができる環境を整備しております。しかし、ドックフロアにおいては設備や管理上の問題もあり、パソコンの設置は行っておりません。

Q ドックフロアにも、一つの部屋にパソコンを数台(2~3台)置いて、使用できるようにしたらと思います。(2日人間ドック受診70歳代男性)

ご質問に
お答えします
お客様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。





すこやか クッキング COOKING

秋は、太古の人類が食べ物の少ない冬に備えてたくさん食べていた名残で本能的に食欲が増す季節だとか。年中食べ物があふれる現代は「スポーツの秋」も楽しみたいものです。

献立

ご飯・すまし汁・白身魚のオレンジソース・煮豚・大根のゆかり和え・から芋の天ぷら・銀杏黄身みそ・こんにゃくステーキ・まいたけとほうれん草の煮びたし・コンポート

日本赤十字社熊本健康管理センターがお勧めする、おいしい秋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。

豊富な食物繊維
からしで薄味をカバー

まいたけと ほうれん草の煮びたし

1人当たり 20kcal
塩 分 0.4g



●作り方

- ① ほうれん草は茹でて水気を絞り、3cmぐらいの長さに切る。
- ② まいたけは、食べやすい大きさに手で裂いておく。
- ③ 菊は花びらを取り、酢(茹で汁の3%程度)を加えた湯でさつと茹で水気を絞る。
- ④ 鍋にだし汁、濃口醤油、みりんを加え、まいたけを煮る。火が通ったら火を止め、①・③、練りからしを加えて味を含ませる。

材料(2人分)

ほうれん草.....80g
まいたけ.....40g
菊の花.....適宜
だし汁.....10cc
濃口醤油.....小さじ1
みりん.....小さじ1/3
練りからし.....小さじ1/3

高たんぱくな鯛を
みかんジュースで
さっぱりフレンチ感覚に!

白身魚の オレンジソース

1人当たり 170kcal
塩 分 0.5g



材料(2人分)

鯛.....100g
塩.....小さじ1/10
こしょう.....適宜
片栗粉.....小さじ2・2/3
揚げ油.....適宜
みかんジュース.....60cc
砂糖.....小さじ1
りんご酢.....大さじ1/2
塩.....0.4g
片栗粉.....小さじ1/8
水.....適宜
ミニトマト.....4個
みかん.....40g
ズッキーニ.....2切れ
パセリ.....適宜

●作り方

- ① 魚は水気を拭いて一口大に切る。塩、こしょうをし、片栗粉を全体にまぶして揚げる。
- ② 鍋に調味料(a)を入れて煮立てて水溶き片栗粉を加え、とろみ付けてオレンジソースを作る。
- ③ ミニトマトをくし型に切る。
- ④ ズッキーニは薄切りにし、オーブントースターなどで焼く。
- ⑤ 器に魚を盛ってソースをかける。みじん切りしたパセリを散らし、ミニトマト、薄切りにしたみかん、ズッキーニを形よく盛り付ける。

ポイント

- 背中が丸まらないように注意し、身体をひねることを意識する。
- 呼吸を止めないように注意する。



- ① 椅子に深く腰掛ける。
- ② ゆっくり大きく腕を振って、右肘と左膝を近づける。
- ③ 30回程度、左右交互に繰り返す。

この筋肉が弱ると姿勢が悪くなったり、ももが上がりにくくなり、転倒しやすくなります。椅子に座ってできるので、仕事や家事の合間に行ってみましょう。

かんたん 筋トレ

⑥

椅子に座って
大腰筋を
鍛えましょう