

Health for All, All for Health ハイ健康です

Vol.121



空が茜色に
染まるころ
ゆくりと羽根を休める
鳥たち。
私たちは肩を並べ
残照を惜しみます。
潮風に揺れる波に
時を止めてほしい
夏の長洲港。
二〇二二 夏

イラスト・文/坂口芳枝

INDEX

特集	2~3	いつも元気に	8
「人間ドック・オプション検査の選び方—その① がんの早期発見・予防—」		「熊本市にお住まいの木村さんご夫妻」	
トピックス	4	健康フロンティア 赤十字アレこれ その②	9
「市民公開講座を開催」「日赤健康薬膳料理教室 参加者募集」		「新入職員紹介」「総合救命救急センター・子ども医療センターオープン」	
くらしの健康小辞典	5	健康へのアドバイス	10
「夏バテ・熱中症予防～夏の効果的な水分補給法～」		「再検査外来」って何？」	
フォトレポート	6~7	クイズ&クイズ/元氣くん/ご質問にお答えします	11
「口腔内検診の重要性～さまざまな疾患に関連」		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

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



人間ドック・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

豊富なオプション検査で、お一人おひとりに 最適の人間ドックを提供します。

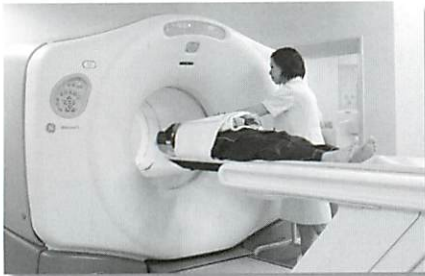
人間ドック受診の際、オプションの選択に迷うことはありませんか。当センターでは皆様にご満足いただけるよう、豊富なオプション検査をご用意しています。今回は、がんの早期発見に役立つオプションをご紹介します。

全身の検査

PET-CT検査 [事前予約制]

94,500円

〈所要時間／約5時間(受付～終了まで)〉



- 全身(頭部～大腿部)を一度に撮影し、人間ドックでは見つかりにくい悪性リンパ腫なども発見。薬剤投与後、横になっているだけの検査で痛みや苦痛がありません。
- PET-CT検査の単独受診でも「がん発見率」は1.83%(55人に1人)。
- 人間ドックとの併用では2.37%(43人に1人)と早期のがん発見率が向上。《当センターの人間ドックのみ受診時に比べて約4倍(0.54%・190人に1人)》
- 2人に1人が「がん」に罹る時代。定期的なPET-CT検査をお勧めします。

PET-CT検査の 上手な受け方！

PET-CT検査は、がんの
存在・再発・転移の診断に
極めて有効です！

- まずは1回受診しましょう！(特に40歳以上の方)
- 異常なければ、2年に1回程度受けましょう。
- がん治療の既往のある人は、年1回受診を。

※治療後の経過は良いか？
※他の部位にがんがないか？
※がんの再発や転移はないか？



結果説明風景

がんセット [男性・女性共に事前予約制]

男性 1日ドック…21,000円／2日ドック…18,500円

女性 1日ドック…29,400円／2日ドック…28,000円

男女共通 項目

胸部CT検査・甲状腺超音波検査・甲状腺機能(FT4・TSH)・腫瘍マーカー【エラスターゼ1(すい臓)】・ペプシノゲン・ヘリコバクターピロリ

男性のみ

下腹部超音波検査(前立腺・膀胱)・腫瘍マーカー【PSA(前立腺)】・腫瘍マーカー【CA19-9(すい臓・胆嚢)】

女性のみ

下腹部超音波検査[経腹法](子宮・卵巣・膀胱)・腫瘍マーカー【CA125(子宮・卵巣)】・乳房超音波検査+マンモグラフィ検査・子宮頸部細胞診検査

※青字の検査は2日人間ドックのコースに含まれています

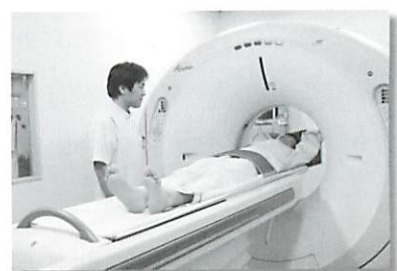
肺がん

■胸部CT検査(約5分)…………… 10,500円

- 胸部レントゲン検査では発見できない淡い小さな陰影を示すがんや、心臓や骨に重なってしまい見えないがん等も、はっきり見ることができます。がん発見率は胸部レントゲン検査の約10倍！

■喀痰細胞診検査…………… 2,630円

- 痰を採取して、がん細胞の有無を調べる検査で、肺門部のがんの発見に有効です。



女性特有のがん

乳がん

- 乳房超音波検査3,000円
- 乳房超音波検査+マンモグラフィ検査(1方向)
.....5,670円
- 乳房超音波検査+マンモグラフィ検査(2方向)
.....6,720円

〈両検査とも約5~10分〉

- 乳房超音波は、乳がん(腫瘍性)の他にも乳腺のう胞などが分かり、マンモグラフィ検査は乳房のX線撮影を行う検査で、乳がんの初期症状の1つである微細な石灰化(非腫瘍性)を映し出すことができます。
- 乳房超音波は1年に一度、マンモグラフィは2年に一度の検査をお勧めしており、精度を高めるために併用検査を推奨しています。



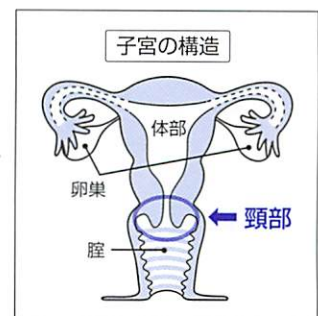
マンモグラフィ検査の様子

※検査時は上半身裸になっていただきますが、撮影はすべて女性技師が行います。

子宮頸がん

- 子宮頸部細胞診検査(約5分)3,990円
- HPV-DNA検査(ヒトパピローマウイルス) ...4,200円 **NEW**
- 子宮頸部細胞診検査+HPV-DNA検査...8,190円 **NEW**
〈両検査で約10分〉

- 両検査とも綿棒やブラシなどで子宮の入口や頸管の細胞を採り、顕微鏡でがん細胞の有無をみます。
- 子宮頸がんの原因としてHPV-DNAの関与が証明されており、併せて検査を行うことで子宮がんのリスクを予測できます。
- 20歳以上の方は、まず1回は受診しましょう。



その他のがん

胃がん

- ヘリコバクター・ピロリ(尿検査)1,680円

- 胃がんの発生に関与しているピロリ菌の有無を調べる検査で、胃潰瘍、胃炎などを繰り返す方にお勧めします。



- ペプシノゲン(血液検査)1,680円

- 胃がんの発生リスクとなる萎縮性胃炎の程度を調べる検査で、胃の調子が気になる方にお勧めします。

※両検査とも胃カメラとの併用検査を推奨しています。

前立腺がん・膀胱がん

- 下腹部超音波検査(約5~10分)2,100円

- 前立腺がんや肥大、膀胱がん、膀胱結石の早期発見に有効です。

- PSA(血液検査)1,600円

- 前立腺がんや肥大で上昇するPSA(前立腺特異抗体)の血液濃度を調べます。経年受診することで前年との比較ができ、早期発見に有効です。

甲状腺がん

- 甲状腺超音波検査+甲状腺機能(血液検査)
(約10分)4,100円

- 超音波で甲状腺がん・甲状腺のう胞・甲状腺腫大などが分かります。

- 血液検査で甲状腺機能の低下や亢進の状態を調べます。

- 早期がんでは症状がほとんどなく、特に女性は男性に比べて発症率が3~4倍と言われています。



腫瘍マーカー

- 腫瘍マーカー【CEA】(血液検査)1,370円

- 主に消化管の腫瘍の指標で、大腸がん、肺がん、すい臓がん、胆道系のがんなどで高くなります。

- 腫瘍マーカー【AFP】(血液検査)1,370円

- 主に肝臓の病変が疑われる時に上昇します。

※料金はいずれも税込です。 ※〈 〉内は検査の所要時間です。

オプション検査の選択に迷う場合は、お客様相談係へご相談ください。

ご予約・お申し込み | 人間ドック予約 ☎096-387-6651



公開講座に245名が来場

3月24日、当センター主催の市民公開講座「2人に1人が罹るがん」～早期発見と治療について」を、熊本市中央区の熊本パレアで開催しました。緒方康博所長の挨拶に続き、第1部は熊本赤十字病院・腫瘍内科部長の吉田 稔医師が、最新のがん治療法や今後の国のがん政策などを、詳しく説明されました。第2部では、当センターPET-CT検診部副部長、中島留美医師が「どうすればがんを早期に発見できるか?」がん検診の上手な受け方について」と題し、がんの種類によって異なる効果的な検診法について講演しました。

吉田医師は、がんに関するさまざまな情報を提供



◀受講された皆さんからは、講演後に多数のご質問も

「リレー・フォー・ライフ くまもと」に今年も参加

5月12日・13日の両日、熊本市中央区の白川公園で「リレー・フォー・ライフくまもと2012」が開催されました。これは、がん患者支援とがん啓発のために毎年行われている24時間チャリティイベントで、熊本でも昨年から始まりました。当センターも超音波検診車の展示や、早期発見・予防を呼びかける啓発資料の展示などを行ったほか、職員がリレー・ウォークに参加。また、医師による講話の中で、みはらライフ ケアクリニック院長の三原修一先生は、「がんは早期に発見し治療すれば、治る可能性も高い。ぜひ、定期的にがん検診受診を」と強調されました。

リレー・ウォークで公園内を歩く職員たち



当センター前副所長・三原医師の講演も好評でした



「日赤健康薬膳」料理教室を開催します!

当センターで人間ドックの際にお召し上がりいただくのが「日赤健康薬膳」です。野菜の量や塩分・栄養のバランス、カロリーなどを考慮し、食材の性質や効能を引き出したメニューとなっています。おいしいと好評の「日赤健康薬膳」を、皆さんの食卓にも取り入れてみませんか?

当日は薬膳料理づくりのほか、管理栄養士による健康講話と食事・栄養相談(ご希望の方のみ)も行います。奮ってご参加ください。

日 時：8月4日(土)
10:00～13:00終了(9:30より受付)
料 金：1,500円(当日お支払ください)
定 員：先着20名



前回の料理教室の様子



参加者募集

旬の食材を使用した献立計5品

- 雑穀ごはん
 - 和風大豆ハンバーグ
 - 野菜の味噌炒め
 - 夏野菜のミネストローネ
 - もやしとニラのレモン風味和え
- (献立は一部変更となる場合があります)

申し込み | ☎096-387-6653 (健康栄養課)
お問い合わせ | 受付/8:30～17:00 (土日・祝祭日を除く)

夏バテ・熱中症予防

夏の効果的な水分補給法

猛暑の中で節電が求められる季節。夏バテや熱中症予防に効果的な方法の一つが水分補給です。今回は日常生活や運動の際の上手な水分のとり方をご紹介します。

のどが渇く前に飲む

- のどが渇いたと感じた時は、すでに脱水が始まっています。水分不足になると体温調節の働きが低下しがち。のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう。
- 高齢の方は、のどの渇きを感じにくくなっているので注意が必要です。
- 運動中は20～30分ごとに200ml程度を飲みましょう。



飲み物の種類

- 糖分の多い清涼飲料水を飲み過ぎるとエネルギー過多になるほか、食欲が低下し食事から栄養を摂る妨げになります。
- アルコール類は利尿作用があり、かえって脱水を促します。水やお茶の補給をお勧めします。

お勧めの飲み物

- ミネラルウォーター
- お茶 など



摂取量に気をつけたい飲み物

- 清涼飲料水
- アルコール など



ひと口メモ

ヒトが1日に必要な水分量は、食事から摂取する分も含めて2～2.5ℓといわれています。90分以上の汗をかく運動の場合はスポーツドリンクがお勧めです。

暑さを乗り切る 食生活のポイント

夏バテを予防するには上手な水分補給だけでなく、日頃の食生活のちょっとした工夫も大切。食材を効果的に組み合わせましょう！

栄養素

●ビタミンB₁

元気の素になるビタミンB₁を多く含む豚肉・うなぎ・玄米などを摂り、日々の疲れを溜め込まないようにしましょう。アリシンを多く含むニンニクやニラと一緒に摂ると、B₁の利用効率がアップします。

●ビタミンC

紫外線や温度差によるストレスにはビタミンCが有効です。野菜・果物と一緒に、たんぱく質を摂ると免疫力アップにつながります。

食べ方

食欲がない時は、ショウガやシソなどの香味野菜や香辛料、酢の酸味を利用して食欲増進につなげましょう。

夏にお勧めのレシピを12ページに掲載しています。皆様も作ってみませんか？



こんな**病変**を見逃すな！

口腔内の疾患(むし歯・歯周病など)も生活習慣病の一つです。当センターでは口腔ケアも健康づくりの大切な要素と考え、口腔内検診を実施しています。

日本赤十字社熊本健康管理センター 健診部副部長 歯科医師 **田中 俊一** たなか しゅんいち



高齢化に伴い口腔がんが増加

当

センターでは年間約7,000名の方が口腔内検診を受診されます。そのうちの1〜2名の方に

口腔がんが、およそ60名の方に粘膜白斑などが発見されています。2009年版がん診療ガイドラインによると、2005年の口腔がんの罹患数は6,900人で、全がんの1〜2%です。決して多いがんではありませんが、60歳代以降に多く、高齢化に伴い増加傾向にあるといわれています。

画像① 紅板症



画像② 白板症



画像③ がん化した白板症



写真①～③は、いずれも当センター人間ドックの口腔内検診で発見された口腔がんです。写真では腫瘍やびらん潰瘍に隣接して、①には紅斑、②と③には白斑がみられます。これらの口腔粘膜の白斑や紅斑は、がん化する潜在能力がある病変(前がん病変)です。特に③の症例は口腔内検診で白斑病変を発見してから3年半後にがん化が確認されました。

■写真提供/熊本大学医学部附属病院歯科口腔外科(画像①、③)

自覚症状がないので検診が大切

口

の中に左の写真のような病変ができれば、直ぐに気がつくはずだとお考えの方も多いかもしれません。しかし、前がん病変や初期の口腔がんでは、ほとんど自覚症状がありません。

日常臨床(一般的な歯科診療・治療など)では、早期がんが発見される場合は少ないのが現状です。口腔がんも他のがんと同様、進行がんでは治療成績が悪くなるので、早期にがんを発見することが何よりも重要です。口腔内検診では口腔内を隅々まで観察し、むし歯や歯周病以外に、がん・前がん病変・前がん状態の有無を調べ、がんの早期発見に努めています。

口腔内検診は口腔疾患の発症リスクを早期に診断し、生活習慣(食行動・ブラッシング・義歯の手入れ等)を見直すきっかけとなります。人間ドック受診の際は、ぜひ口腔内検診をご検討ください。

- 口腔内検診……………3,500円(2日ドック・スーパーがんドックには含まれています)
- 歯のクリーニング(医師診療含む)…5,250円(1日標準コースのみ)
- 歯のクリーニング……………3,150円(2日ドックのみ)

※料金はすべて税込



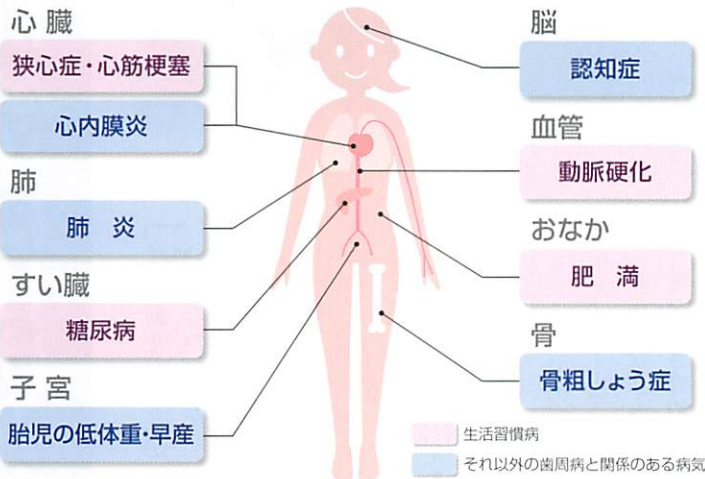
ご予約・お申し込み | 人間ドック予約 ☎096-387-6651

口腔ケアで健康増進！元気度アップ

歯周病とからだの病気

全身にさまざまな影響を及ぼします

歯周病は歯を失う大きな原因です。歯を失ってしまうと、からだ全体に大きな影響を及ぼします。さらに最近の研究で、歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていることが分かってきています。



歯周病

歯垢（プラーク）の中の歯周病菌が、歯ぐき（歯肉）に炎症を起こしたり、歯根膜や歯槽骨を溶かしてしまう病気。歯垢は歯の表面に付くネバネバした物質で、この中に細菌がすみついていて、手抜き歯磨きや不規則な食生活が、歯垢が増える原因に。



日本赤十字社熊本健康管理センター
保健看護課 歯科衛生士

しばはら せいこ
柴原 聖子

口 腔内の疾患（むし歯・歯周病など）は発症も予防もご本人の行動と深く関わっており、生活習慣病の一つとされています。しかし、初期の段階では自覚症状が少ないため放置されやすく、悪化すると痛みや嚥む機能の障害となります。

また、歯周病を放置すると口腔内の細菌が血管から全身に広がって多くの病気を引き起こしたり、動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病を悪化させることもあります。



あなたに合った口腔保健指導を行います！

■人間ドック・口腔内検診の内容(当センター)

歯	むし歯・詰め物・さし歯の破損の有無
歯周組織	歯周病・歯石沈着の状況
口腔粘膜	感染症・腫瘍その他・視触診で把握できる異常（口腔がん等）
歯列	歯並びの状況
顎関節	顎関節症の有無（顎の関節の痛み・雑音・開口障害・顎の脱臼等）
口腔の清掃状態	歯垢の付着状況

入れ歯の場合も検診は大事

入れ歯の場合も、口腔粘膜や口腔機能に異常がないかを検査します。

- 口腔粘膜に異常がないか？（口腔がん・義歯による傷・口内炎など）
- 口腔粘膜の萎縮や口内乾燥はないか？
- 誤嚥の危険性はないか？（唾液の分泌や飲み込みの状況）

2日人間ドックをお受けになる方へ



より快適になった宿泊室

6月から「2日人間ドック」のセンター宿泊曜日は「月・水・金曜」になりました。ご自宅またはホテルをご利用の方は、宿泊日の変更はございません。

宿泊曜日の変更に伴い、朝の受付時にお部屋の鍵をお渡しします。退所されるまでの2日間ご利用できます。快適にお過ごしただけようアームチェアなどをご用意しました。人間ドック受診中は、ゆっくりとお寛ぎください。

宿泊曜日変更試行のお知らせ

昨年夏は猛暑に加え、省電力の取り組みもあり、2日人間ドックを受診された方から、「受診着が暑い」とご意見が寄せられました。そこで今年は、少しでも快適にお過ごしいただくため、夏用の受診着をご用意いたしました。省電力の取り組みを継続しつつ、皆様の受診環境の向上に努めてまいります。

夏季用受診着のご案内



ご夫婦でヘルスケアクラブに入会 運動習慣を身に付け着実な成果

熊本市にお住まいの
木村

きむら
えいじ
とよみ
榮治さん
豊美さん



「お互いの成果に刺激を受けながら、良きライバルとして頑張っています」と話す木村さんご夫妻

木

村さんご夫妻は、奥様の豊美さんがダイエットを目的に昨年12月に当センターの「ヘルスケアクラブ」に入会。さらに、今年1月にはご主人・榮治さんも入会されました。共に週1回の筋アンチエイジングコースで1時間、みっちり汗を流しておられます。

目標達成へマンツーマンでサポート

運

動音痴の私がついていけないのか不安でした」と話す奥様ですが、入会後4カ月で体脂肪量はマイナス2.8kgと着実に成果が上がりました。また、ご主人も目標の「体重マイナス5kg」に向けて励まれています。

クラブでは、お2人それぞれに合ったメニューを作成し、ストレッチ、筋トレ、有酸素運動(トレッドミルでのウォーキングなど)をマンツーマンで指導。さらに栄養指導なども加えて、気になる部分を引き締めるための、総合的なサポートを行っています。

お

2人は、クラブでの運動だけでなく、夕食後にそろってウォーキングをされています。そうした運動習慣の積み重ねが、体重・体脂肪などの数値改善に加え、体調にも良い効果をもたらしているようです。

「以前に比べて、よく汗をかくようになった」『食事量が減り、食べるものにも注意するように

体調にも嬉しい変化

なった」など、具体的な変化を実感。無理なく継続できる理由については、「スタッフの皆さんが明るく楽しくサポートしてくれるから。わずかでも成果が上がると、一緒になつて喜んでくれるので、『また頑張ろう』という気持ちになります」(奥様)。

これから運動を始めた方、専門スタッフによる指導で目的に合ったトレーニング法が身に付くヘルスケアクラブを、ぜひご利用ください。



黙々と汗を流すご主人



奥様はにこやかに運動

ヘルスケアクラブ 会員募集中

ヘルスケアクラブでは、4つのコースを設け、会員一人ひとりに合ったトレーニング法を専門スタッフがアドバイスします。

マンツーマン指導で筋力アップ!

筋アンチエイジングコース [3カ月間]

料 金/18,000円(税込、月4回・計12回)
曜 日/月曜または金曜

運動習慣ですっきりスマートに

メタボすっきりコース [3カ月間]

料 金/24,000円(税込、ドック受診の方割引あり)
曜 日/月～金曜

集団で楽しく筋力アップを!

すこやかエイジングコース [3カ月間]

料 金/12,000円(税込、週1回・計12回)
曜 日/火曜または木曜 対 象/40歳以上

いつでも自由に利用したい方へ

フリーコース

料 金/12,000円(税込、3ヵ月間、優待クラブ割引あり)
曜 日/月～金曜(12:00～21:00)、土曜・祝日(～19:00)

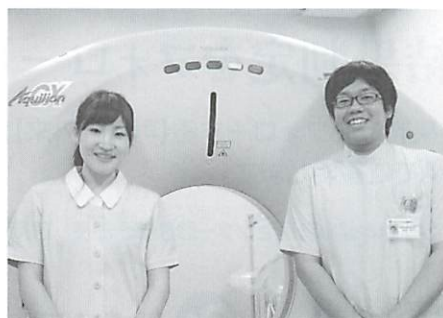
申し込み・お問い合わせ | ☎096-384-3100 (内線8627) 受付/8:30～17:00 (土日・祝祭日を除く)

4月に当センターに入社した新入職員をご紹介します。
どうぞ、よろしくお願い申し上げます。



業務推進課・業務推進管理係
寺尾 優作

多くのお客様と関わる業務のため大変な点も多々ありますが、受診されるお客様にも職員の方々にも頼られる存在に成長すべく、これから頑張っております。



[写真左] 放射線課・第三放射線係
まつお みさと
松尾 美里

日々の業務や先輩方のご指導の中で良い刺激を受け、毎日が充実しています。1日も早く業務を覚え、皆様に最高の診断写真と、とびきりの笑顔を提供できるようになりたいです。

放射線課・第二放射線係
うら た ひろゆき
浦田 寛行

診療放射線技師としての技術はもちろん、予防医学に携わる心構えやお客様との接し方など多くのことを学んでいます。受診時の不安を減らし、少しでも皆様の力になりたいと思っています。

健康に全力を! 新しい力で より良い健診



[写真左] 保健看護課・第二保健係
すえひろ みゆき
末廣 美幸

目標だった保健師の職に就くことができ、新鮮な気持ちで日々を過ごしています。お客様の生活習慣の改善につながるような、お一人おひとりに合った保健指導を行いたいと思います。

保健看護課・健診保健係
ひらさき あすか
平崎 飛鳥

健康について一緒に考え、健康意識を高める支援ができる保健師の活動にやりがいを感じています。より多くの方の心に残る保健師になれるよう、日々取り組んでいます。



[写真左] 検査課・第一生理検査係
そのはた ともよ
蘭畑 智代

自分の仕事に誇りが持てるよう、一つひとつの業務を確実に身に付けて努力して参りたいと思います。また、お客様の立場に立って物事を考え、接していきたいです。

検査課・集健検査係
まつむら まゆ
松村 まゆ

臨床検査技師として健康支援に携わることに、やり甲斐と責任を感じています。笑顔を忘れず、迅速かつ正確な検査を行うことが目標です。

赤十字 アレコレ その④

このコーナーでは「赤十字」とは何かを、事業内容も交えてご紹介します。

熊本赤十字病院に 【総合救命救急センター・ こども医療センター】オープン

熊本赤十字病院は昭和50年に長嶺に移転し、平成10年には現在の病院建物が完成。熊本県における急性期医療の中核病院として、24時間365日、県内全域から患者を受け入れてきました。しかし、年々増加する救急患者や小児重症患者に対応するには、従来の手狭な施設では収容能力に限界をきたしていました。

救急部門の大幅な機能拡充

このため、平成20年から「総合救命救急センター・こども医療センター」の建築に着手。竣工を迎え、今年5月1日から運用を開始いたしました。



総合救命救急センター・こども医療センターの外観

新施設では、重篤な小児救急患者への対応として、南九州では初の小児集中治療室(PICU)を整備したほか、救急初療室や診察室を増室。64列マルチスライスCTを整備するなど、救急部門の大幅な機能拡充を図りました。充実した医療環境の中で、今後もより質の高い医療を提供し、熊本赤十字病院のモットーである「断らない救急」もしもの時、まさかの時にお役に立てる病院を目指します。

健診や人間ドックの結果判定をフォローします。

当センターには、受診者の方々の結果判定をフォローする【再検査外来】があります。なぜ【再検査外来】が必要なのかをQ&Aでご説明します。

日本赤十字社熊本健康管理センター診療部副部長 医師 おおたけ こうじ 大竹 宏治



Q1 健診やドック受診の結果票に、1～6カ月後再検査とありました。1年後ではダメですか。

A1 健診やドックで、A判定やB判定(B1、B2)の場合は1年後の受診でも構いません。しかし、C判定が出た場合は、1年後まで放っておくと病状が変化し、健康を損ねる可能性が否定できません。したがって、指定された時期にかかりつけ医や近隣の病院、または当センターの【再検査外来】を受診してください。

■当センターの健診・人間ドックの判定 《判定》

A	異常ありません	1年後、 健診・人間ドック
B1	日常生活に支障のない変化です	
B2	年に1回健診を受けましょう	
C	医療機関で再検査を受けましょう	かかりつけ医または 当センター再検査外来
D	精密検査を受けましょう	医療機関または 当センターの専門外来
E	治療を受けましょう	
F	治療(経過観察)を継続しましょう	かかりつけ医

Q2 日赤熊本健康管理センターの【再検査外来】を受診できる対象者は？

A2 【再検査外来】の対象者は、原則として当センターの健診や人間ドックの結果でC判定を受けた方です。受付が電話での予約後に受診していただく完全予約制です。大きな病院ではなかなか相談できない早期の異常を、きめ細かく経過を見て、さまざまな病気の予防や早期発見を目指しています。必要な場合、早期の治療へつなげる努力をしています。

■当センターの再検査外来

対 象 者	健診・人間ドック等で1～6カ月後の再検査判定の方(当該疾患で主治医がいる方を除く)
予約方法	受付で直接予約または電話による予約
診 察 日	毎週水曜(午前・午後)予約制
主な検査	血液検査・尿検査・超音波検査(腹部、乳腺、甲状腺)

Q3 【再検査外来】では、主にどのような異常を診るのですか。

A3

- 肝機能異常や貧血、白血球の異常、甲状腺機能、腫瘍マーカー
- メタボリック症候群に関係の深い糖代謝異常・脂質異常・高尿酸血症
- 熊本市が取り組んでいる慢性腎臓病(CKD)など
- 超音波検査(腹部)では胆石や膵臓の異常など
- 乳腺や甲状腺の腫瘍の中で、きめ細かく経過を見る必要がある症例

腹部超音波検査でC判定が多い疾患

- 胆嚢結石
- 膵のう胞、膵のう胞性腫瘍
- 膵管拡張
- 膵石(慢性膵炎)

乳腺・甲状腺超音波検査のC判定

経過観察の目的

- ほぼ良性と考えられるが、大きくならないか？
- 悪性も否定できず一度精検し、良性と考えるが、もう少し経過をみるべき？

《のちのち、悪性化する恐れのある症例を見逃さない!!》

Q4 【再検査外来】で運動が必要とされた場合、センターのトレーニングルームは利用できますか？

A4 利用できます。当センター6階のトレーニングルームは、ドック受診者(ドック当日は無料)やヘルスケアクラブ会員(有料)の方々にご利用いただいています。しかし、特に境界型糖尿病や軽度の脂質異常症の方で、【再検査外来】で薬剤を使用せずに治療する方は、月1回の受診により、トレーニングルームを無料で何回でもご利用いただけます。



トレーニングルームでの運動風景

Q5 「食事に気をつけましょう」と言われましたが、どうしたらいいのでしょうか。

A5 【再検査外来】では、管理栄養士が症状に応じた食事の相談をお受けしています。食品モデルや写真などを活用し、現状を把握したうえで相談者に適した食生活のご提案に努めています。どうぞ、遠慮なくご相談ください。



食品モデルを用いながらの相談風景

クイズ&テスト QUIZ

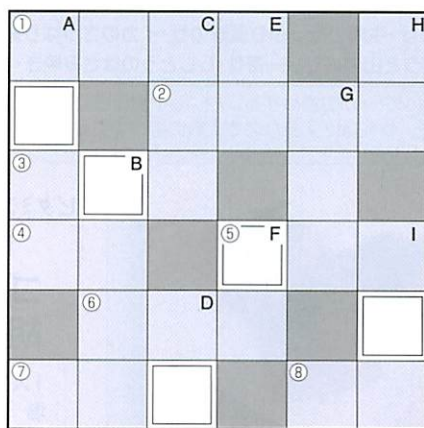
夏の環境対策の一つとして、すっかり定着しました。2重のマス目の言葉をつないで答えを考えてください。お分かりになった方は、ハガキかFAX、またはEメールで、答(カタカナ)と住所・氏名・年齢・職業・電話番号のほか、121号の内容や人間ドック、PET-CT検診等に関する感想等をお書きください。正解者の中から抽選で3名の方に赤十字オリジナルグッズをプレゼントします。

締切▼8月31日(金)必着
宛先▼〒861-8528

熊本市東区長嶺南 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



★横のヒント

- ① 深みや趣があることの例え「〇〇〇〇に富む」
- ② 相撲などの勝ち負けを白黒で表すこと
- ③ 「時間と空間」のこと
- ④ 他人の金品を抜き取る犯罪
- ⑤ 美しさに関する独自の考え「男の〇〇〇」
- ⑥ お湯を沸かすための容器
- ⑦ みりん、砂糖などを加えた甘みの強い三杯酢
- ⑧ 日本人の3大〇〇。勤労、納税、教育

★縦のヒント

- A 軍艦の種類の一つ。英語読みで「盾」の意味。
- B 現在、北海道日本ハムの監督「〇〇〇〇英樹」
- C 元々は関西の節分の風習「〇〇〇巻き」
- D 現役最年長サッカー選手の愛称
- E 辛くても耐えること。「〇〇の上にも3年」
- F ビールは「缶派」それとも「〇〇派」?
- G 南太平洋に浮かぶ170の島々からなる王国
- H 動物などを閉じ込めておく囲い
- I 2008年に現役復帰したテニス選手「〇〇〇伊達公子」

前回(120号)のクイズの答えは
「クヤクシヨ(区役所)」でした。

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。

ご質問に お答えします

お客様から寄せられたご質問やお便りへの、当センターからの回答をご紹介します。

Q 人間ドックを定期的に受診できたらいいなと思いますが、料金が気になります。もう少し安ければ受けやすいのですが…。

A 当センターの人間ドック料金は、日本人間ドック学会の検査内容及び料金設定を基準にしており、全国的には平均的な価格設定となっております。会社や市町村からの補助がある方は個人負担金も少なくて済みますが、補助がない方には当センターの「日赤優友クラブ」(入会金3,000円)への入会をお勧めし、受診しやすい環境づくりを目指しています。また、会員の方で61歳から受診可能な「シニア福祉ドック※期間限定」もございます。「シニア福祉ドック」は2日総合コースに比べ検査項目に多少の違いはありますが、年齢に応じた検査項目を設定し、シニア層の方々に好評をいただいております。

☎096-387-6650 (業務推進課)
受付/8:30~17:00 (土日・祝祭日・年末年始を除く)

優友クラブへのお問い合わせ・資料のご請求



すこやか フキンぐ COOKING

いよいよ夏本番！
暑さに負けず
活動的に過ごすために
スタミナのつくお肉と
夏野菜を上手に
組み合わせましょう。

献立

七分つきご飯・冬瓜のすまし汁・牛肉のたっぷり薬味のせ・イカのさっぱり揚げ・冷製茶わん蒸し・
ゴーヤーの胡麻酢和え・オクラと山芋のゼリー寄せ・ししとうのはさみ焼き・わらび餅シナモン風味

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。

香味野菜で食欲アップ！ 牛肉の たっぷり薬味のせ

1人当たり 110kcal
塩 分 0.6g



材料(2人分)

牛もも薄切り肉.....100g
塩.....ひとつまみ
黒こしょう.....少々
おろし大根.....100g
酢.....小さじ1強
濃口醤油.....小さじ1
青しそ.....2枚
みょうが.....6g
油.....適宜

●作り方

- ① 牛肉は塩・黒こしょうをふって、しばらく置く。
- ② おろし大根は、汁気を軽く絞り、酢と濃口醤油を加えて混ぜる。
- ③ 青しそとみょうがは千切りにする。
- ④ 熱した焼き網、または油を敷いたフライパンで、牛肉の両面をサッと焼く。
- ⑤ 牛肉は食べやすい大きさに切り、薬味をのせる。(お好みで肉で薬味を巻いてお召し上がりください)

ビタミンCと酢の効果で 夏バテ予防

ゴーヤーの 胡麻酢和え

1人当たり 15kcal
塩 分 0.2g

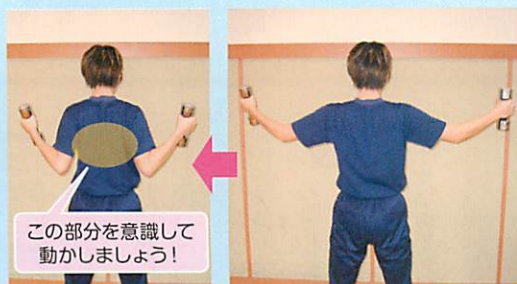


材料(2人分)

ゴーヤー.....30g
塩.....適宜
サラダ玉ねぎ.....20g
白胡麻.....小さじ1/3
酢.....小さじ3/4
薄口醤油.....小さじ1/2
砂糖.....小さじ2/3

●作り方

- ① ゴーヤーは縦半分に切り、種とわたを取り除く。薄切りにし、色鮮やかになるまで茹でる。
- ② サラダ玉ねぎは薄切りにして軽く水にさらし、水気を絞る。
- ③ ①、②と調味料を和え、器に盛る。



この部分を意識して動かしましょう！

ポイント

ダンベルは500g～2kgから始め、使う筋肉の動きを意識して反動を使わないように。(ダンベルがない時は、500mlのペットボトルでも代用できます)

- ① 腕を開いた状態で胸を開く。(肘は伸ばしすぎない)
- ② 肩甲骨を引き寄せるように両肘を引きつけ、元に戻す。
- ③ 1回の動作は10秒程度、ゆっくり10回行う。

背中まわりの筋肉が衰えてくると、肩凝りや猫背の原因になります。肩甲骨まわりをしっかりと動かし、背中美人を目指しましょう。普段から背中をピンとする癖をつけることも大切ですよ。

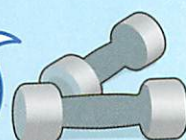
運動指導士・山口が
お勧めする

かんたん 筋トレ！



肩こり、猫背予防に 効果的！

ダンベルで
肩甲骨まわりを
鍛えましょう!!



※運動小冊子『からだにいいこと何かしていますか?』で詳しく紹介しています。(当センター5階売店にて販売中/500円(税込))