Health for All, All for Health

ハイ 健康です

Vol.122

イラスト・文／坂口芳枝

INDEX

特　集 …… 2〜3
「人間ドック・オプション検査の選び方ーその② 動脈硬化や心臓病などの早期発見・予防ー」

トピックス …… 4
「PET-CT診断センターを第3土曜日も開所」「PET-CT検査インターネット予約システム導入」

くらしの健康小辞典 …… 5
「慢性腎臓病（CKD）とは？〜あなたの腎臓は大丈夫ですか〜」

フォトリポート …… 6〜7
「2日人間ドックの特徴はココ！」

いつも元気に …… 8
「当センターのマッサージルームに新スタッフ加入」

健康フロンティア
「河津寅雄賞授賞式」

赤十字アレこれ その㉒ …… 9
「熊本広域大水害災害対策本部を設置」

健康へのアドバイス …… 10
「ピンクリボンをご存じですか？」

クイズ&クイズ／元気くん／センターからのお知らせ …… 11

すこやかクッキング／「日赤健康料理教室」参加者募集! …… 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な人間ドックを提供します。

当センターではオプション検査を豊富にご用意しています。前号で、人間ドック受診の際、がんの早期発見に役立つオプション検査の選び方をご紹介したところ大変好評でした。今回は動脈硬化や心臓病などの早期発見に役立つオプション検査をご紹介します。

《料金はいずれも税込です・〈　〉内は検査の所要時間です》

脳卒中 が気になる方

■頭部MRI＋MRA検査 [事前予約制]〈約30分〉　22,350円

強力な電磁波を利用し、脳の断面や血管を撮影します。放射線を使用しないので被曝の心配がありません。検査中は大きな音がしますが、耳栓を使用しますのでご安心ください。

頭部MRI（断層撮影）	頭部を水平方向にスライスして、条件の異なる３種類の画像を撮影します。
わかる病気	無症候性脳梗塞・脳出血瘢痕・脳萎縮・脳腫瘍・くも膜のう胞、耳鼻科疾患の副鼻腔炎など
頭部MRA（血管撮影）	造影剤を使わず、脳をすき間なく薄くスライスした画像から脳内の血管だけを選択的に拾い出し、立体的な画像を観察します。
わかる病気	未破裂脳動脈瘤、脳動静脈奇形、脳血管の狭窄・閉塞など
お勧めしたい方	くも膜下出血・脳卒中の家族歴がある方、高血圧・糖尿病・脂質異常症の方
注意事項（検査できない方）	心臓ペースメーカー装着の方、脳動脈瘤クリップがある方、人工内耳を使用中の方、体内に金属（磁石を使用した義歯・入れ墨・アートメイク）が入っている方、心臓に人工弁やステントが入っている方、妊娠中あるいは妊娠の可能性がある方など。※閉所恐怖症の方は事前にご相談ください。

心臓病・動脈硬化・血圧 が気になる方

■頚動脈超音波検査〈約15分〉　3,150円

[検査内容]

頚動脈（総頚動脈・内頚動脈）の血管狭窄・閉塞・拡張病変の部位や血管の内腔壁の性状を観察します《動脈硬化による沈着物（プラーク）は将来、脳の血管に飛んで脳梗塞となる危険があります》

わかる病気	頚動脈の動脈硬化の程度
お勧めしたい方	高血圧・糖尿病・脂質異常症の方、50～60歳の喫煙歴のある方、メタボリック症候群に該当する方

■血圧脈波検査〈約10分〉　2,900円

[検査内容]

上肢・下肢の血圧を同時に測定し、血管の硬さや詰まり具合を評価します。

わかる病気	初期～重度の足の動脈が詰まる病気（閉塞性末梢動脈疾患）
お勧めしたい方	70歳以上の方、高血圧・糖尿病・脂質異常症がある方、50～60歳の喫煙歴のある方、メタボリック症候群に該当する方
注意事項（検査できない方）	深部静脈血栓症などの末梢動脈疾患がある方は、血管が圧迫されるため測定できません。また、痛みを伴う下肢静脈瘤などがある方も検査できないことがあります。

↖「心臓病・動脈硬化・血圧が気になる方」のオプション検査は３ページへ続きます

■24時間ホルター心電図（2日ドックのみ）7,000円

[検査内容]（長時間心電図記録検査）
日常生活時の心臓の動きを記録し、負荷心電図でも見逃しやすい安静時狭心症などを調べます。
２日人間ドック受診終了後に心電計を装着。翌日、解除のために指定の時間に来所していただきます。

わかる病気	不整脈、狭心症など心臓疾患の診断に有用です
お勧めしたい方	動悸、息切れ、胸痛、不整脈などがある方、早朝または就寝時に胸に不快感がある方など

■24時間血圧計（２日ドックのみ）　5,000円

[検査内容]（血圧連続測定検査）
日常生活時の血圧変動を測定して変化の状態を把握。
２日人間ドック受診終了後に血圧計を装着し、翌日、解除のために指定の時間に来所していただきます。

お勧めしたい方	血圧の変動がある方（治療の目安になります）

頭から下肢までの血管を検査するなら

メタボ血管セット

〈水曜日・事前予約制〉　35,700円

- 頭部MRI＋MRA検査
- 頸動脈超音波検査
- 腹部／胸部大動脈CT検査
- 血圧脈波検査（ABI）

《頭部MRI＋MRA検査・頸動脈超音波検査・血圧脈波検査の内容、わかる病気は２ページをご参照ください》

■腹部／胸部大動脈CT検査

腹部、胸部の大動脈の拡張や動脈瘤をみます。《胸部CTを同時に撮影しますので、肺野・縦隔の病気（肺炎・肺気腫・肺がん・縦隔腫瘍や心臓の血管（冠動脈）の石灰化など）もわかりますが、結果は後日、郵送いたします》

わかる病気	動脈硬化の程度や動脈瘤、脳血管疾患など
お勧めしたい方	心臓病・動脈硬化・血圧のほか、脳梗塞や動脈瘤が気になる方

心臓病を重点的に検査するなら

循環器セット

〈火・金曜日、事前予約制〉　15,000円

- 心臓超音波検査
- 負荷心電図検査
- BNP（ヒト脳性ナトリウム利尿ペプチド）
- 頸動脈超音波検査
- 血圧脈波検査

《頸動脈超音波検査・血圧脈波検査の内容、わかる病気は２ページをご参照ください》

負荷心電図検査▶

■心臓超音波検査

心機能、心臓の拡大の程度、心臓の壁の厚さや動き、弁の動きをみます。

わかる病気	心臓肥大、心臓弁膜症など

■負荷心電図検査

運動で心臓に負荷をかけて変化をみます。

わかる病気	虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）や不整脈、心臓の転位、肥大、拡張、心筋障害などの心臓病

■BNP（ヒト脳性ナトリウム利尿ペプチド）

心機能が低下すると心臓から分泌されるホルモンのBNP値は上昇。負荷心電図検査とBNP値を併せて判断します。

お勧めしたい方	胸痛・胸部不快感などの症状が気になる方、心臓病の家族歴がある方

動脈硬化を重点的に検査するなら

動脈硬化セット　15,600円

- 胸部CT検査
- 頸動脈超音波検査
- 血圧脈波検査

《頸動脈超音波検査・血圧脈波検査の内容、わかる病気は２ページをご参照ください》

■胸部CT検査

X線を利用して、らせん状にスライスした画像から肺野、胸部大動脈、心臓の血管を観察します。《検査結果は後日、郵送いたします》

わかる病気	心臓の血管（冠動脈）の石灰化、胸部大動脈瘤や肺野・縦隔の病気（肺炎・肺気腫・肺がん・縦隔腫瘍など）
お勧めしたい方	高血圧・糖尿病・脂質異常症がある方、喫煙歴のある方、胸部大動脈瘤や腹部大動脈瘤などの家族歴がある方、70歳以上の方

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。

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

PET-CT診断センターからのお知らせ

医療機関へのご案内

～PET-CT検査インターネット予約システム導入～

当センターではこのたび、医療機関向けにインターネットで予約ができるシステムを導入いたしました。従来は、電話にて予約をお受けしていましたが、土・日・祝日や開所時間外に予約したいなどのご要望が寄せられておりました。

そのご要望にお応えするためPET-CT検査インターネット予約システムを導入しました。新規の方はユーザー登録後すぐに、インターネットによる予約が可能になります。予約の空き状況もご覧いただけますのでこの機会にぜひご利用ください。

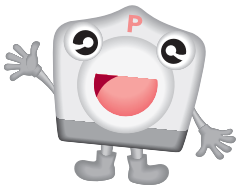
《インターネット予約は仮登録となります。予約後に診療情報提供書のFAX送信が必要となります》

日本赤十字社熊本健康管理センター　検索

第3土曜日も開所しています。

これまでPET-CT診断センターは平日のみ開所しておりました。しかし、平日受診が困難な方もいらっしゃることから、受診の利便性を高めるため、第３土曜日（原則）も開所することといたしました。

なお、当センターの諸事情により第３土曜日に開所できない場合は、他の土曜日に振り替えることもございます。PET-CT診断センターの受診は平日・第３土曜日共に予約制になっております。ご利用の際は事前にお問い合わせくださいますようお願い申し上げます。



お問い合わせ　PET-CT診断センター　☎096-387-8331（直通）
月～金曜　8:30～17:00（土日・祝祭日・年末年始を除く）

医療機関の皆様がPET-CT診断センターをご見学

7月13日に、県内の医療関係者の皆様を対象にしたPET-CT診断センター見学会を開催しました。当日は約25名の方々が参加。当センター所長・緒方康博が「PET-CT検査は、がんの診断に大きな効果を発揮します。ぜひ、各施設でのがん診療に役立てていただきたい」と挨拶。続いて、PET-CT検診部副部長・中島留美医師がセンターの概要、PET-CT検査の流れや読影の実際などを説明しました。その後、参加者はセンター内を見学。案内したスタッフに熱心な質問が相次ぎました。

機器やPET-CT装置の説明を受ける参加者

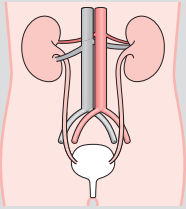
中島医師による説明

くらしの健康小辞典

Refresh Time

慢性腎臓病（Chronic Kidney Disease：CKD）とは？

あなたの腎臓は大丈夫ですか



腎機能が低下した状態をCKD（慢性腎臓病）といいます。さまざまな病気の原因となることから注目を集め、対策が講じられています。

近年、動脈硬化と関係が深い生活習慣病（糖尿病や高血圧、脂質異常症など）から引き起こされる腎臓病が増加しています。また、喫煙もCKDの発症に関与しているといわれています。喫煙本数が多くなるほど、腎機能が低下する危険性も高くなります。しかし、生活習慣を少し見直すだけでCKDの発症及び進行を防ぐことは可能です。特に、タバコを吸われる方は禁煙に挑戦しましょう。

慢性腎臓病とは（Chronic Kidney Disease：CKD）

①腎臓の働き（e-GFR）が正常の60％（60㎖/分/1.73㎡）未満

②腎臓の障害（蛋白尿など）が慢性的に続いている

上記の①②のいずれか、または両方が3ヵ月以上継続している状態のこと

《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》

日常生活での禁煙ポイント

- 口寂しさへの対処（冷たい水を飲む、野菜を食べる）
- 気分転換をする（身体を動かす等）
- 酒席（アルコール）に注意する
- 気楽な気持ちで禁煙をする

市民公開講座のご案内

“新しい現代病”と言われるCKD（慢性腎臓病）。約8人に1人がCKD疑いとされ、生活習慣改善の必要性が叫ばれています。肥満の是正や減塩に加え、喫煙者は何はともあれ禁煙に努めることが最優先です。

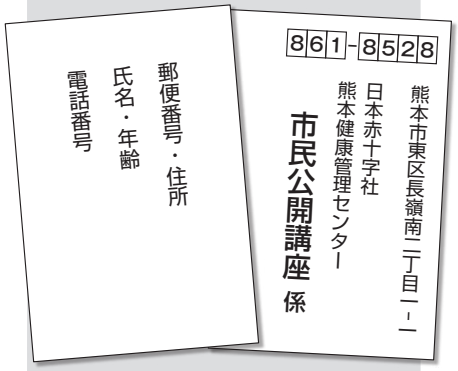
そこで、今回の公開講座ではCKDと喫煙の関連性について解説しながら、効果的な禁煙対策やCKDの予防方法について専門医から説明を行います。たくさんのご参加をお待ちしております。

共　催／日本赤十字社熊本健康管理センター・熊本市
開催日／平成24年12月22日（土）
会　場／くまもと県民交流館 10階パレアホール
定　員／300名
入場料／無料
時　間／14:00開演（閉会16:00予定）
講　師／奈良女子大学保健管理センター
教授　高橋裕子（たかはしゆうこ）先生
日本赤十字社熊本健康管理センター
診療部副部長　大竹宏治（おおたけこうじ）先生

応募方法

〈応募方法〉
ハガキまたはメールで必要事項をご記入の上、お申し込みください。12月初旬に入場券をお送りします。

〈締　切〉
定員になり次第締め切り
注）いただいた個人情報は公開講座の入場券発送の目的以外には使用しません。



お問い合わせ
日本赤十字社熊本健康管理センター
☎096-387-6715（企画広報課広報係）
E-mail:kikaku@kenkan.gr.jp
〒861-8528 熊本市東区長嶺南二丁目1-1

2日人間ドックの特徴は 充実した検査

当センターの２日人間ドックには３つのコースがあります。いずれも１日人間ドックには含まれない検査があり、がんや各種疾病の早期発見や生活習慣の見直しに役立つ内容です。
今回は２日人間ドックだけの特徴や利点をご紹介します。

血糖の変動をチェック
ブドウ糖負荷検査

ブドウ糖入りのジュースを飲用。60分後、120分後の血糖の変動を調べます。（当日の空腹時血糖の結果により検査できない場合があります）

男女で異なるがんに対応
腫瘍マーカー CEA（女性）・PSA（男性）

血液検査でがんのリスクを検査します。

さらに健やか、もっと元気に
口腔内検診

むし歯・歯周病・口腔がんなどの検査やブラッシング指導を行います。

体力測定・運動処方

年齢と共に低下する体力（握力・全身反応・背筋・腹筋・閉眼片足立）を測定し、現在の体力を把握。それを基に個人に合った運動をアドバイスします。

心疾患の有無を詳しく
負荷心電図検査

運動負荷をかけモニタリングしながら心電図検査を行い、不整脈や虚血性心疾患をみます。

大腸がんを見逃すな
下部大腸（直腸S状結腸）内視鏡検査

内視鏡で直腸S状結腸まで検査し、大腸がんなどをみます。
※２日総合＋消化器コースは、全大腸内視鏡検査を実施

2日人間ドックはここが違います！

左の各検査は１日人間ドックには含まれていません。ここが２日人間ドックの大きな特徴です。ただし、１日人間ドック受診の方でも、オプションとして選択できる検査もあります。ぜひご検討ください。

胃がんのリスクを徹底チェック
上部消化管内視鏡検査
ペプシノゲン検査
ヘリコバクターピロリ抗体検査

日本人に多い胃がんや食道がんの早期発見をめざす検査です。

■２日人間ドックのコースと料金

コース	センター宿泊・ホテル	自宅（通所）
総合コース（月～金曜）	68,000円	62,750円
総合＋脳コース（月～金曜）	89,000円	83,750円
総合＋消化器コース（月・水曜）	84,000円	―

※料金はすべて税込です

日赤健康薬膳＆展望浴場

昼食と夕食（センター宿泊の方）は健康薬膳をお召し上がりください。旬の食材による体にやさしい献立です。

日赤健康薬膳（例）

広いお風呂で検査の疲れを癒してください
《ご利用時間》展望浴場 11:00～21:00

トレーニングルーム・マッサージ

検査終了後や、受診の空き時間にご利用ください。

- トレーニングルーム体験ご希望の方は、運動可能な服装やスニーカーをご持参ください。
- マッサージは、20分（1,500円）・40分（3,000円）の２コースがございます。

《マッサージは５階売店で利用時間をご予約ください》

喫煙される方

当センターは敷地内及び全館で禁煙となっております。喫煙ご希望の方には、ホテル（送迎あり）またはご自宅からの通所による受診をご案内しております。

お部屋での滞在も快適に

当センターの宿泊室は、２日人間ドック開始から終了までゆっくりご滞在いただける設備を整えております。平成24年６月からは受付時に宿泊室の鍵をお渡ししており、「着替えや身支度が部屋でゆっくりできるので助かる」と好評です。また、お部屋は検査の空き時間や昼食後など、必要に応じて随時ご利用いただけます。

月・水・金曜の２日人間ドック宿泊室は、ツイン2室・シングル15室をご用意しております

2日間のからだチェックで、さらに健康アップ

２日人間ドックは、より綿密な“からだチェック”で皆様の健康づくりをサポートします。
総合コースを例に、開始から終了までのスケジュールや特徴をご紹介します。

総合コース スケジュール　センターにご宿泊の例

1日目

受付開始（9:10～）
- 事前に送付する健康調査票・同意書などをご記入のうえ、ご持参ください。
- 保険証、採尿・採便容器なども、受付の際にご提出ください。

受付

お着替え
宿泊室の鍵をお渡しします。お部屋にてお着替えください。
《ホテル・ご自宅からの方は更衣室でお着替えいただきます》

検　査（午前）
血圧測定／問診／採血／胸部X線撮影／ブドウ糖負荷検査／体格測定／視力・聴力検査／眼底・眼圧検査／肺活量検査／安静時心電図検査／腹部超音波検査
《オプション検査をお申し込みの方は随時ご案内します》

採血

昼　食
５階レストラン「ひごろっか」で日赤健康薬膳をお召し上がりください。

検　査（午後）
体力測定／口腔内検診／下部大腸（直腸S状結腸）内視鏡検査／運動負荷心電図検査

口腔内検診

ご説明
１日目の検査終了後、翌日のスケジュールをご説明いたします。

夕　食（17:30～）
５階レストラン「ひごろっか」で日赤健康薬膳をお召し上がりください。

2日目

検　査（午前）
上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）
《ご希望により上部消化管X線検査（胃透視）も可》
検査結果をもとに医師診察・面談、保健・栄養相談

医師面談

栄養相談

昼　食
５階レストラン「ひごろっか」で日赤健康薬膳をお召し上がりください。
《総合コース・総合＋脳コースを受診のお客様は昼食で全スケジュールが終了いたします》

ドック終了
お疲れさまでした。お帰りの際は、お部屋の鍵を受付にご返却ください。

総合＋脳コース
２日総合コースの検査項目に頭部MRI＋MRA検査、頸動脈超音波検査を追加して脳疾患などの他に動脈硬化の程度を検査します。
《頭部MRI＋MRA検査の内容は本紙２ページをご参照ください》

総合＋消化器コース
※２日目に全大腸内視鏡検査を実施します
２日総合コースの検査項目に消化器系検査と全大腸内視鏡検査を追加して大腸がんの検査を行います。
- １日目の夕食は検査食をご用意。２日目は検査終了後に軽食を準備いたします。
- 年齢や治療中の疾患などによっては全大腸内視鏡検査ができないため、事前にご確認ください。

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

新しいスタッフも加わった マッサージルームをご利用ください!

日本赤十字社熊本健康管理センター
マッサージ師
豊田（とよだ） 智子（ともこ）＆ジェシカ
吉田（よしだ） 武史（たけし）

マッサージルームのスタッフ
豊田智子(右)と吉田武史

当センター北館5階には、人間ドック受診の皆様にご利用いただけるマッサージルームがあり、2人のマッサージ師が常駐しています。

3月に新しいスタッフが入職したのに加え、7月からは豊田をサポートする盲導犬として、ジェシカ(メス・2才)が仲間入りしました。

一期一会の気持ちでマッサージ

新スタッフの吉田武史は、24歳のフレッシュなマッサージ師です。入職から約半年が経過し、「ようやくセンターでの仕事にも慣れてきました」。

マッサージを終えた受診者から「おかげで身体が軽くなった」と言っていただく時が何より嬉しいと話す吉田。さらに、「定期的に通院される方の多い一般の治療院と違い、ここを訪れる方とは一期一会。その分やりがいもあります。少ない時間ですが、丁寧なマッサージを心がけ少しでも多くの方に利用していただけるよう頑張ります」と抱負を語っています。

■

長年、マッサージルームに勤めている豊田の盲導犬として7月に〝デビュー〟したジェシカ。豊田の施術中、ゲージの中でじっと待っている姿が健気です。

現在は四国でのんびりと暮らす前任のジニアは、ちょっとやんちゃなところもありました。一方、ジェシカは、「まだ幼い割には几帳面で、とても真面目なんです。〝仕事中〟も気をそらさず、盲導犬としてのルールもしっかりと守ってくれます。その半面、真面目すぎて融通の利かないところもありますね(笑)」(豊田)。

当センターのマッサージルームは、昼食が終わって午後の検査までの時間やドック受診を終えた後などにご利用いただくお客様が多く、利用は完全予約制となっています。ご希望の方は、南館5階の売店スタッフまで気軽にお申し出ください。

新米盲導犬ジェシカもよろしく!

施術中の吉田

仕事中の凛々しいジェシカ

マッサージルームのご案内

人間ドックの待ち時間や検査終了後に、マッサージで日頃の疲れを癒してみませんか?

■利用時間／9:30〜18:00（完全予約制）
■料　　金／20分コース　1,500円
　　40分コース　3,000円
　　（ドック料金と一緒にお支払いただけます）
■予約受付／マッサージご希望の方は南館5階売店までお申し出ください

健康フロンティア　がんばってます

第16回 河津寅雄賞
～受賞者のご紹介～

9月10日、当センター5階ホールにて「第16回 河津寅雄賞」の受賞式が行われました。この賞は、昭和47年に設立された財団法人熊本県健康管理協会の初代代表者で、県民の健康増進に多大な貢献をした河津寅雄氏を顕彰し、保健活動等で顕著な功績のあった個人や団体を表彰するものです。

熊本県看護協会 会長
高島 和歌子（たかしま わかこ） 氏

高島さんは、昭和47年に福岡赤十字看護学院を卒業後、同年熊本赤十字病院に入社。以来、平成23年の退職まで常に第一線で、日赤の使命である救急医療はもとより、海外での災害・難民救護にも従事するなど意欲的に活動。平成22年には県看護協会長に就任。その功績が認められ、日本看護協会長表彰など多数の表彰も受けておられます。

一貫して臨床に携わってきた高島さんですが、「国際救援活動の現場で開発途上国の人たちに保健活動の基礎を教えることもあり、日本で学んだ地域保健の知識や戦後の保健師活動の歴史がとても役立ちました」。今後も県看護協会長として、「現場で働く看護師等の支援や労働環境の向上にさらに取り組みたい」と決意を新たにしています。

熊本県玉名地域振興局
保健福祉環境部（有明保健所）
保健予防課長
堀内 香代子（ほりうち かよこ） 氏

昭和49年に県立公衆衛生看護学院を卒業した堀内さんは、牛深保健所を皮切りに県内各地の保健所・児童相談所などで母子保健・障害児療育・精神保健等に従事。平成18年からは、県看護協会保健師職能委員長として公衆衛生や保健師の質向上に貢献し、平成22年に日本看護協会長表彰を受賞。また、熊本県こころの電話ボランティアを29年間継続しておられ、ご活躍は多岐にわたります。

受賞の報を聞き、「『本当に私でいいのか？』とたじろぎました」と振り返る堀内さん。「新人時代に地域の隅々まで家庭訪問し、保健活動を行っていた時に得た充実感が現在の私の原点」と話し、「その気持ちを持ち続けたことが認められたのなら、この上ない喜びです」。

赤十字 アレこれ その㉒

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。

平成24年7月12日熊本広域大水害 災害対策本部を設置して活動

去る7月12日、熊本県内は未明から梅雨前線の影響により、これまでに経験したことのない大雨に見舞われました。局地的に猛烈な雨が降り、阿蘇地方などでは土砂崩れが相次いだほか、熊本市内でも白川が氾濫し各地に大きな被害が発生しました。

日赤熊本県支部では当日早朝から災害対策本部を設置し、各地からの要請により救護班を派遣すると共に救援物資を搬送。当センターからも9名の職員が被害の大きかった阿蘇地方を中心に出動しました。

阿蘇地方へ向かう道は樹木が倒れ、渋滞が発生しているなかでの活動でしたが、救援物資を無事に届け、目的地の避難所では体調不良の方を救急車で病院へ搬送しました。

被災地が日常を取り戻すにはまだまだ時間が必要です。亡くなられた方のご冥福をお祈りすると共に、被災された方々のご健康と復興を心からお祈りいたします。

日本赤十字社ホームページ
http://www.jrc.or.jp/

災害救護活動に従事して

今回、常備救護班訓練で学んだことを思い出しながら災害救護に取り組みました。初めての救護に戸惑いもありましたが、常に自分にできることは何か考えながら被災地での活動に励みました。救援物資の運搬中、現地の方から寄せられた『ありがとう』の声が心に響き、改めて赤十字の仕事に誇りを持つことができました。土砂の排除などのボランティア活動にも参加しましたが、まだまだ被害が残る地区が多くあります。これからも可能な限り、継続的な支援活動を続けたいと思います。

日本赤十字社熊本健康管理センター業務推進課
河野（かわの） 寛也（ひろや）

避難する方を搬送

ピンクリボン（Pink Ribbon）をご存じですか？

乳がん検診の早期受診を推進するシンボルです。

最近、ピンクリボンのマークを目にしたことはありませんか。ピンクリボンは、乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診の推進などを目的に行われる世界規模の啓発キャンペーンのシンボルです。

乳がん死亡者数は、全国交通事故死亡者の2倍以上

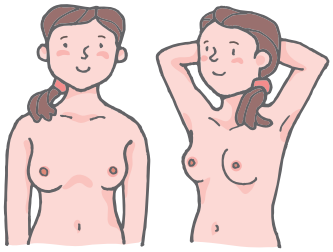
日本人女性の中で、乳がんを発症する割合は約16人に１人と言われます。また、乳がんで死亡する日本人女性は年間１万人弱とされ、これは2010年の全国交通事故死亡者数の２倍を超える数字です。こうした状況を受け、ピンクリボンによる啓発キャンペーンが拡大しています。

実は、人間ドックや健康診断などで最も多く発見される女性のがんが「乳がん」。今後も増加が懸念されています。乳がんは、20歳過ぎから発見され、30歳代ではさらに増加。40～50歳代がピークとなっています。乳がんは早期発見すれば乳房温存術（乳房を残す手術）も可能です。20歳を過ぎたら定期的に検診を受け、月に一度の自己触診も習慣づけましょう。

乳がんの自己触診

月に一度つづけましょう。

鏡を使って

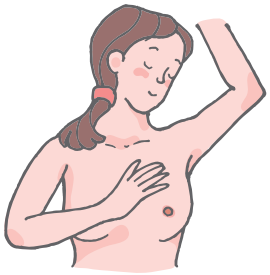


両手を上げ下げし、へこみや皮膚の引きつれなどがないか調べます。

寝室で

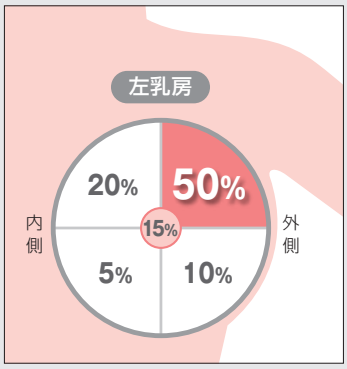
まず、左手を頭の方に上げて寝ます。右手の指のはらで左の乳房を乳頭から渦巻きを描くように丁寧に触り調べます。右乳房も同様に触ります。

お風呂で



体を洗う時やシャワーの時に、左記と同じように触ります。

乳がんのできやすい場所



乳房の外側上部が最も多く、次いで内側上方、乳首付近外側下方、内側下方の順です。

自己検診のポイント

- しこりがないか？
- 乳頭をつまんで分泌物（特に血性）が出ていないか？
- 脇の下のリンパ節が腫れていないか？

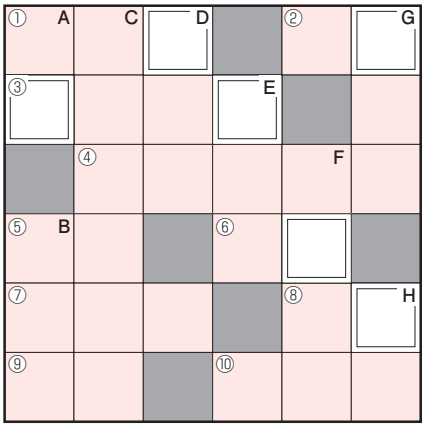
しこりや違和感を発見したら
外科または乳腺外来を受診しましょう！

クイズ&クイズ QUIZ

食べ物がおいしくなる秋。このシステムで、ついつい食べ過ぎてしまうことはありませんか？　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、122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（金）必着
宛　先▶〒861-8528
熊本市東区長嶺南二丁目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 手段や方法のこと。「なす○○がない」
B マメ科オジギソウ属の総称
C いつも敷きっぱなしの寝床のこと
D 「部活ではずっと○○○だった…」
E スズキ科の魚。九州では「一先」と書くこと
F 「またしても、またもや」の別表現
G 昨年死去した稀代の落語家「立川○○○」
H らせん状に巻き込む水の流れ

★横のヒント

① 多機能な携帯電話の略称
② 「増税の前にまず財政の○○を省く」
③ 源義経に仕えた荒法師と言えば
④ 熱が出たときに飲むのは？
⑤ 中国の王朝。「元」と「清」の間は？
⑥ ○○枕は縁起が悪い！？
⑦ 「似て非なるもの」という意味の言葉
⑧ アフリカやインドに生息する哺乳類
⑨ 釣りなどで狙った獲物と違う魚のこと
⑩ 醸造酢の一種で黒い色が特長

前回（121号）のクイズの答えは「クールビズ」でした。

お知らせ

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。

センターからのお知らせ

上部消化管内視鏡検査時のブスコパン® 使用を中止いたしました。

当センターではこれまで、上部消化管内視鏡検査を行う場合、胃の中の状態を観察しやすくするため、胃の動きを抑えるブスコパン® を静脈注射しておりました。しかし、受診者の皆様の身体的安全性の保全を第一に考え、平成24年7月から上部消化管内視鏡検査を受けられる方には、ブスコパン® を使用せずに検査を行っております。

今後、胃の動きが激しい方などへは、必要時に ※ミントオイルを直接胃の粘膜に噴射することで胃の動きを抑制し、そのうえで検査を行います。このことで検査の精度が変わることはなく、受診者の皆様の身体的な負担も軽減されます。どうぞ、安心して検査をお受けください。

※ミントオイルとは

ペパーミント（ハッカ）には、古来健胃作用があり胃薬の成分として使われ、「日本薬局方」にも収載されています。

この主成分であるℓ-メントールには胃や腸の働きを抑える効果があり、当センターではペパーミント油より調剤し、ミントオイルとして胃の働きの活発な方の胃に散布して検査を行っています。

ハイ健康です Vol.122 平成24年10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 熊本市東区長嶺南二丁目1番1号 TEL.096-384-3100

すこやかクッキング COOKING

食欲の秋の到来です！
おいしさがたっぷり
詰まった食材を活用して
毎日を元気に過ごしましょう。

献立

七分つきご飯・白きくらげのスープ・秋鮭のハンバーグ・はちみつチキン・きのこサラダ・かぼちゃの茶巾蒸し・生春巻き～サラダ仕立て～・フロマージュブラン風フルーツ添え

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。

旬のきのこをさっぱりサラダで！

きのこサラダ

［１人当たり　40kcal
塩　　分　0.6g］

材料（2人分）

- まいたけ……40g
- エリンギ……40g
- ごぼう……40g
- (a)
  - 赤唐辛子（小口切り）……少々
  - 酢……小さじ2強
  - 濃口醤油……小さじ1強
  - 赤酒……小さじ1弱
  - 三温糖……小さじ1
  - ごま油……小さじ1/4
- ベビーリーフ……10g

●作り方

① ごぼうは皮を削り、３～４㎝の長さに切って水にさらしアクを抜く
② ①を茹でて水気を切り、すりこぎで軽く叩く
③ まいたけとエリンギは食べやすい大きさに切り分け、網焼きにする
④ (a)を合わせた中に、②と③を熱いうちに加えて混ぜ、味をなじませる
⑤ 食べる直前にベビーリーフと④を器に盛り付ける

カルシウムたっぷり
簡単デザート

フロマージュブラン風フルーツ添え

［１人当たり　110kcal
塩　　分　0ｇ］

材料（2人分）

- プレーンヨーグルト……70g
- 生クリーム……10g
- 上白糖……小さじ1強
- お好みのジャム……小さじ1強
- 水……小さじ1
- ミントの葉……適量
- お好みのフルーツ……80g

●作り方

① ペーパータオルを敷いたザルにヨーグルトを入れ、水気を切る
② ボウルに生クリームと砂糖を入れ、冷やしながら泡立て器でしっかりと泡立て、①を加えて混ぜる
③ 別にペーパータオルを敷いたザルと水切り用のボウルをセットし、②を入れてペーパータオルの端を寄せ、輪ゴムで縛り冷蔵庫で１～２時間冷やし固める
④ フルーツは食べやすい大きさに切っておく
⑤ ジャムと水は鍋に入れて火を通し、冷蔵庫で冷やしておく
⑥ ペーパータオルを取り除いた③と④を器に盛り付け、⑤のソースをかけて最後にミントを飾る

参加者募集！

「日赤健康料理教室」

当センターで人間ドック受診の際にお出しする料理は、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。

おいしいと好評のドック食「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？

当日は料理づくりのほか、管理栄養士による健康講話や食事・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：10月27日（土）
10:00～13:00終了
（9:30から受付）
料金：1,500円（税込）
（当日お支払いください）
定員：先着20名程度

今回の献立

- ●きびごはん
- ●魚のマスタードチーズ焼き
- ●ひじきと切り干し大根のごま酢和え
- ●南関あげときのこの味噌汁
- ●里芋のくるみ味噌
- ●ぶどうゼリー

〈献立は一部変更になる場合もございます〉

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