

# Health for All, All for Health ハイ健康です



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

Vol.129



夏の光と影の中を  
涼風が抜ける池山水源。  
草原に咲くヒゴタイは  
青い地球のまんな花。  
水が生まれる産村は  
阿蘇のオアシス。

小田夏  
画

イラスト・文/坂口芳枝

## INDEX

特集..... 2~3	研究事業報告..... 8
「新しくなった外来診療体制」	「変化部分を浮き上がらせる新画像システムの臨床応用」
トピックス..... 4	健康フロンティア 赤十字アレこれ その⑧..... 9
「人間ドックのお食事『日赤健康菜膳』は、体感の場!」「リリー・フォー・ライフくまもと」に参加!ほか	「新入職員を紹介」 「献血もICT化!!」
くらしの健康小辞典..... 5	健康へのアドバイス..... 10
「生活習慣をチェックしてメタボ予防」	「その症状、実は眼精疲労かもしれません」
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
「腹部超音波検査のチカラ」	すこやかクッキング/アソシエートだより..... 12



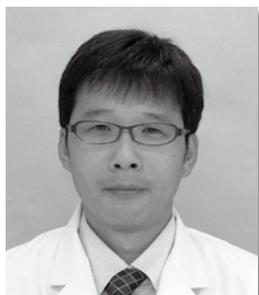
# 新しくなった外来診療体制

## ～新たな検査も導入し、ますます充実～

当センターでは、これまで人間ドックや健康診断の受診者を対象に、健診後の再検査や精密検査を目的として、外来診療を行ってきました。現在、呼吸器外来、消化器外来、代謝外来、内科外来、再検外来、ペースメーカー外来、禁煙外来を実施しています。

また今年度から、婦人科再検外来を開設すると共に、呼吸器外来も新しくなりました。加えて、造影CT検査、MRCP検査も新たに導入しましたのでご紹介します。

### 呼吸器 外来



呼吸器科医  
ひがし のりたか  
東 憲孝

43歳、イクメンです！趣味は旅行(希望は海外)、音楽鑑賞(ジャンル不問)

### 呼吸器外来の特徴

- CT検診は全国的に見ても長年の実績があります
- 呼吸器内科・呼吸器外科・放射線科など専門医によるダブルチェックと前回画像との比較読影を実施しています
- 肺がん検診認定施設・認定医2名・肺がんCT検診認定技師4名がいます
- 低線量CT(放射線被曝が少ない)を用いています
- ドックと外来とのスムーズなデータ連携
- 胸部CTとはいえ、呼吸器の所見のみならず、健康維持・増進のためにお役に立てる画像所見は、できる限りお伝えできればと考えます

#### 新しい 試み

- 結果説明までの期間が、「検査日から3～7日」と短縮されました。
- 画像付きの結果表を作成し、わかりやすい説明を心がけるようにしました。
- 臨床共同研究にもチャレンジ中！（経時的差分画像解析、呼気NO検査など）  
※詳細は8ページをご覧ください

共同研究施設：熊本大学医学部保健学科、国立病院機構相模原病院

### 婦人科 再検外来



産婦人科医  
かわの としあき  
川野 俊昭

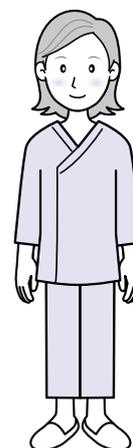
49歳、イクメン(?)です。趣味はテニス、マラソン、スキューバダイビング、スノーボード、宴会芸(?)

### 他の医療機関へ行かずに 再検査や診察が可能です

これまでは経膈・経腹超音波検査において、1カ月あるいは3カ月後の再検査が望ましい場合でも、要精密検査の判定で他の病院へ紹介していました。しかし、婦人科再検外来の開設に伴い、子宮筋腫の定期検査や卵巣腫瘍で機能性の腫大が疑われた場合など、当センターで診ていくことが可能となりました。

また、腹部超音波検査で、婦人科領域の所見がある場合に、直接婦人科医の診察や説明を受けることが可能となりました。

子宮頸部の細胞診検査においても、「軽度または中等度異形成」と診断された方のフォローが可能になり、また、「ASC-US」と診断された方が、HPV検査を受け「陰性」と確認できれば、他の医療機関への紹介が不要になり、一年毎の細胞診検査で経過を診ていくことも可能となります。



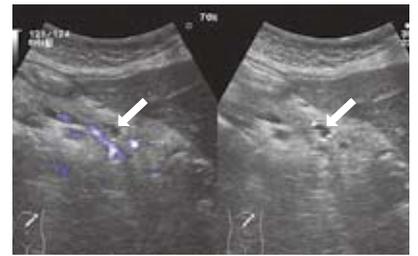
## 造影CT・MR 検査

### 消化管系の精密検査(CT・MR)が可能に

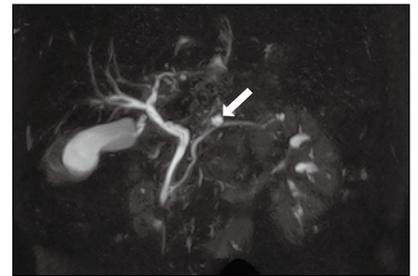
平成26年度から、造影剤を静脈から注入しながらCTで撮影をしていく「造影CT検査」や経口造影剤を飲用してMRで撮影をする「MRCP検査」を行っています。主に腹部超音波検査において精密検査が必要との結果が出た方について、所見としてとられたものが本当にあるのか(存在診断)、またそれが良性か悪性か(鑑別診断)など、より詳しく診ていく検査です。

当センターの外来を受診する利点としては、ドック当日に検査日の予約ができ、検査日から1週間以内で結果説明を受けることができる点です。また、ドック受診時の検査データを同時に参照できるため、より多くの情報を得た状態で検査を受けることができます。

注：  
造影検査では副作用が出る方もおられますので、身体の状態によっては、検査ができない場合もあります。



腹部超音波検査で所見あり(膵腫瘍)



外来のMRCPにて精密検査  
(悪性を疑う所見なし)

#### ■ 外来診療体制

	月	火	水	木	金
午前	呼吸器 <b>New</b>	消化器	再 検	代 謝	再 検
	再 検		代 謝	消化器	
午後	呼吸器 <b>New</b>		ペースメーカー	ペースメーカー	婦人科再検 <b>New</b> (第2・第4のみ)
			禁煙・再検	消化器	

	月	火	水	木	金
午前	上部消化管 (食道・胃) 内視鏡検査	上部消化管 (食道・胃) 内視鏡検査	上部消化管 (食道・胃) 内視鏡検査	上部消化管 (食道・胃) 内視鏡検査	上部消化管 (食道・胃) 内視鏡検査
午後	全大腸内視鏡検査		全大腸内視鏡検査		全大腸内視鏡検査

外来受付/南館1階 受付時間/午前) 8:30~11:00、午後) 13:30~16:00 休診日/土日・祝日・年末年始

【お申し込み・お問い合わせ】 ☎096-387-8630 受付/8:30~17:00 (土日・祝日・年末年始を除く)



### 料理教室のご案内

当センターでは、ドック食のレシピを基にした「日赤健康栄養料理教室」をはじめ、各種料理教室を開催しています。興味のある方は、ぜひご参加ください。

#### 日 程

- 8月23日(土) テーマ「夏休み!親子で作るお楽しみ料理」 対 象/小学生以上
- 9月20日(土) テーマ「糖尿病予防の為に①~食事療法のウソ・ホント~」
- 10月18日(土) テーマ「糖尿病予防の為に②~満足ごはんて糖尿病をやっつけよう~」

時 間/いずれも10:00~13:00(受付9:30~)

料 金/お一人様2,700円(ただし、健診等で当センターご利用の方は2,000円)

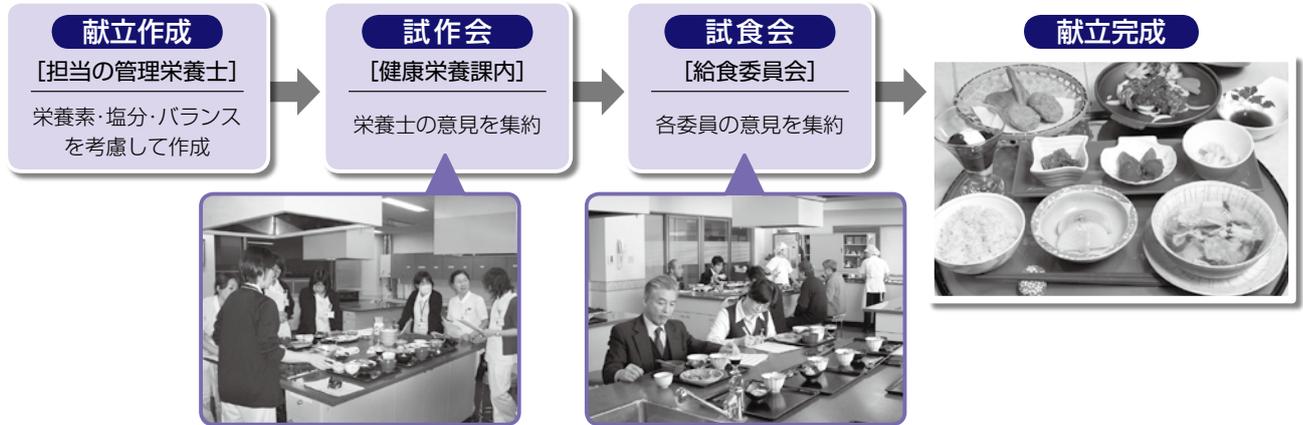
※ 8月開催分は親子2人1組で2,700円



【お申し込み・お問い合わせ】 健康栄養課 ☎096-387-6653 受付/8:30~17:00 (土日・祝日・年末年始を除く)

## 人間ドックのお食事「日赤健康薬膳」は、体感の場！

**当** センターでは、ドックを受診される皆様のお食事を「健康づくり体感の場」と位置付けています。理想の塩分や食材そのものの味などを感じていただきたいからです。もちろん、健康のためといえども、おいしく、かつ安全(国産食材)であることは大切な前提条件です。そのため、健康薬膳の献立作成には、次のようないくつかの流れを経て、吟味を重ねたうえで皆様にご提供しています。



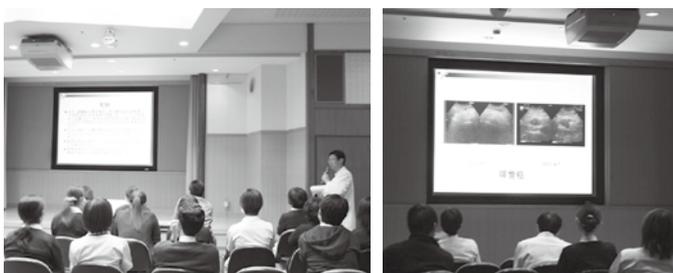
## さらなるスキルアップのために 第一・第二検査課合同勉強会

**皆** 様の検査を担当する第一・第二検査課では、毎年2～3月に両課合同の勉強会を実施しています。

「検査課」とひと口に言っても、各課・各係で業務内容は異なるため、それぞれの業務に対する相互理解を深めると共に、自分達の行なっている検査に対して、より一層の研鑽を積むことを目的としています。

今年は、下記を含めて12題の勉強会を行いました。

- 乳腺腫瘍、甲状腺疾患について
- 中間期癌の検討
- 動脈硬化について
- 尿蛋白検査、便潜血検査について
- 肺機能検査について
- インシデントのまとめ



当センター研修室で実施した勉強会の様子

## 「リレー・フォー・ライフ くまもと」に参加



**5** 月17日・18日の両日、熊本市中央区・白川公園で「リレー・フォー・ライフ ジャパン2014くまもと」が開催されました。これは、29年前にアメリカで始まった、がん患者支援とがん啓発のための24時間チャリティイベント。4回目を迎える今回は、914人が参加し絆のたすきをつなぎました。

当センターもがんの早期発見・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、さまざまなステージイベントのほか、医師による最新のがん治療に関する講話や、サバイバー(がん体験者)による対談なども行われました。

## 生活習慣をチェックしてメタボ予防

### 内臓に脂肪をためやすい生活をしていませんか？

近年、「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」の予防については、テレビや健康雑誌などでも注目されているので、気になっている方も多いのではないのでしょうか？

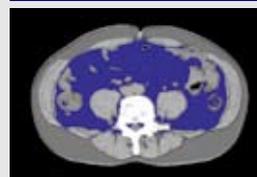
肥満は、生活習慣病をはじめ、さまざまな病気の原因となります。特に、内臓に脂肪がたまった状態は動脈硬化の原因になりやすいので注意が必要です。

皆さんも、知らず知らずに内臓に脂肪をためやすい生活をしていないでしょうか。下記の質問項目の中で、あなたにあてはまるものをチェックしてみましょう。

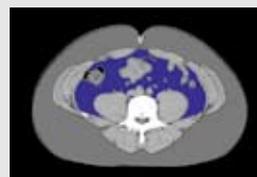
あなたの生活習慣をチェック！

- よく噛まないでガツガツ食べる
- お腹いっぱい食べないと気がすまない
- 週末はごろ寝や食べてばかりいる
- 夕食を摂る時間が遅い
- 朝食や昼食を抜いたり軽くし、夕食にまとめ食いする
- 手近に甘い物などを置き、つまみ食いをする
- 飲酒の機会が多い
- 階段よりエレベーター、エスカレーターを使い、すぐ近くでも車で移動する

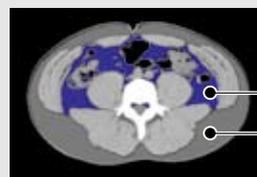
内臓脂肪の画像



内臓脂肪型



皮下脂肪型



正常

内臓脂肪  
皮下脂肪

※ 8つのチェック項目のうち、1つでもあてはまる方はご用心！さっそく、今日からメタボリックシンドローム予防に取り組んでみましょう！

「2013年 みつめよう！あなたの健康 新しい発見」より

### メタボリックシンドロームを防ぐためのポイント

#### ■食 事

- 遅い時間に夕食を摂ったり、寝る前に夜食を摂ったりしない
- 腹八分目を心がけ、バランスの取れた食事にする
- 脂肪の摂りすぎや塩辛い味付けは避ける
- 野菜(特に緑黄色野菜)や海藻類を積極的に摂る
- ジュースやお菓子など糖分の多い食品を食べ過ぎない
- 週2回の休肝日を心がけて適度な飲酒を

#### ■運 動

- 毎日適度な運動をする

#### ■禁 煙

(喫煙は、動脈硬化を促進します)

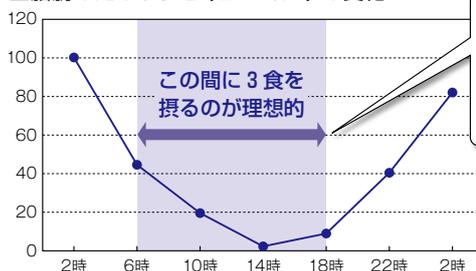


### 太らない時間帯に食事を！

食べる時間によって脂肪のたまり方が変わるのでご存知ですか？私たちの体には「ビーマル1(ワン)」という脂肪合成を促すたんぱく質があります。「ビーマル1」の分泌は時間により変化し、分泌が高いほど脂肪がつきやすくなります。

昼間の14時が1日の中でもっとも低く、その後は時間と共に増加するため、夜間は脂肪がつきやすいというわけです。お菓子やビールなど、どうしてもやめられないものは、6～18時の間に食べるようにしましょう！ただし、習慣化はNGです。それ以外の時間も、くれぐれもカロリー控えめに…。

#### ■脂肪のためやすさ(ビーマル1)の変化



※午前中から午後2時にかけて脂肪がつきにくいので、朝食・昼食はしっかりと、夕食は軽めに！

(様葉繁紀氏による)

1日ドック・2日ドック共に検査項目に含まれている「腹部超音波検査」は、多くの部位の疾患が一度にわかる、とても有効な検査です。検査の内容や、どんな疾患がわかるのかなどご質問にお答えいたします。

ご存知  
でしたか?

# 腹部超音波検査のチカラ

**Q**  
「腹部超音波検査」  
は、どんな検査?

お腹の上から超音波を当て、内臓に腫瘍(がん)や結石がないか、血管が大きくなっていないかを見る検査です。超音波のとおりが良いように、お腹にゼリーを塗って検査します。レントゲン検査のように放射線被曝の心配がなく、検査を受ける人の苦痛がほとんどない安全な検査です。



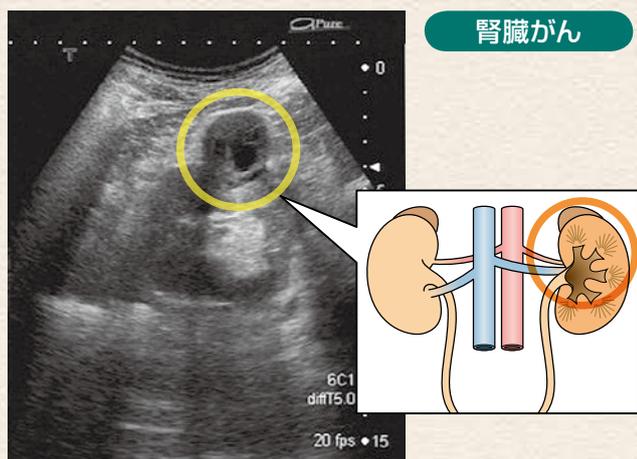
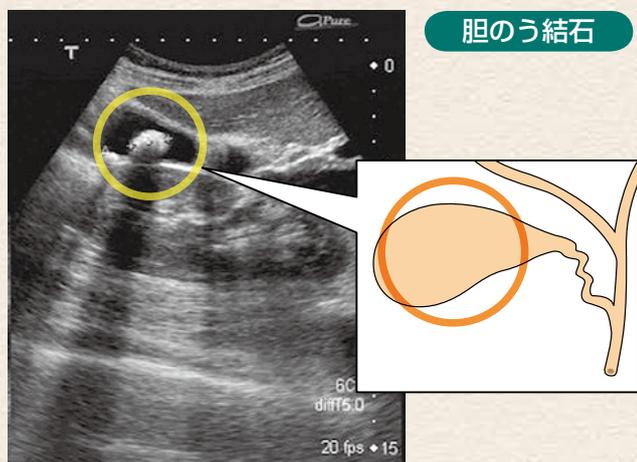
検査風景

**Q**  
「腹部超音波検査」  
で、何がわかるの?

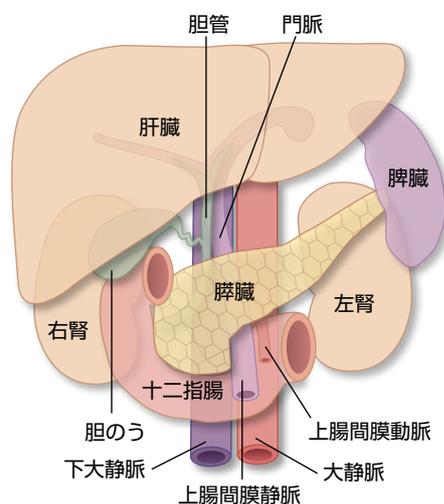
上腹部検査では、肝臓・胆のう・腎臓・膵臓・脾臓・腹部大動脈を見ます。また、下腹部検査では、男性は膀胱・前立腺、女性は膀胱・子宮・卵巣など、多くの臓器を検査します。

発見される主な病変は、対象となる臓器のがん、脂肪肝、肝硬変、胆石、胆のうポリープ、腎結石、前立腺肥大、子宮筋腫、腹部大動脈瘤など多岐にわたります。肺・胃・腸など、中に含まれる空気の影響で、観察しにくい臓器もあります。

## 腹部超音波検査の画像(例)



## 腹部超音波検査で描出される臓器



## 技師の技量に左右される検査精度

様々な部位の疾患を発見できる超音波検査ですが、その検査精度は、技師の技量に大きく左右されることも事実です。

そのため、当センターでは、臨床検査技師の勉強会(P4参照)や学会参加、精度管理評価の受審などを通じて、技術力の向上と資格習得に努めています。新人技師にはベテラン技師が付き、約1年間マンツーマンで指導し、その技術を継承しています。「全国労働安全衛生団体連合会」の臨床検査精度管理(画像評価)では、「A評価(全国131施設中2位)」の成績を収めました。

また、「日本消化器がん検診学会」の認定指導施設となっていることや、全国的にも珍しい多くの検査実績があるため、全国の健診機関から研修に來られます。

Q

検査時間は、  
どれくらい？

通常5～10分程度です。ただし、前回受診時に所見のあった方は、前回の画像と比較しながら検査を行いますので、これよりも長くなる場合があります。また、腹部の脂肪で内臓が見えにくい場合なども、通常より時間を要します。

Q

検査を受ける  
ときの注意は？

食事の後では胆のう内にたまった消化液が出て胆のうが縮んでしまうこと、消化管に空気が発生し臓器が観察しにくくなることなどから、腹部超音波検査は絶食の状態で行います。また、膀胱を検査する場合は、尿が溜まっていないと詳しく観察できないため、検査前は排尿を我慢していただくことがあります。

息を大きく吸ったり吐いたり、息を止めたりして肺をふくらませ、臓器を観察しやすい位置に動かします。

### その他の超音波検査

#### 女性に多く見られる甲状腺疾患

##### 甲状腺超音波検査

血液検査で甲状腺機能を、超音波で腫瘍の有無を調べます。甲状腺は、喉仏の下にあり、全身の新陳代謝を高めるホルモンを作っています。甲状腺疾患は、男性に比べ女性に多く見られます。

##### ■よく見られる疾病

甲状腺腫大(バセドウ病など)、  
甲状腺機能低下症、慢性甲状腺炎(橋本病)、甲状腺のう胞など

#### しこり(腫瘍)の発見に威力を発揮

##### 乳房超音波検査

乳房超音波検査は、しこり(腫瘍)の発見に優れています。特に、乳腺組織の発達した若い方の場合、マンモグラフィでは腫瘍を形成するがんが発見されないことがあるので、乳がんの発症が増加している20～30歳代の方には、超音波検査がとても有効です。

マンモグラフィ検査と併せて実施することで、がん発見率が高まります。

##### ■よく見られる疾病

乳腺腫瘍、乳腺のう胞など

#### 脳梗塞の予防に有効

##### 頸動脈超音波検査

頸部(首)の血管内にコレステロールやカルシウムが溜まり狭くなっているかなど、動脈硬化の進行度を検査します。心臓から脳につながる頸部血管内の沈着物は、はがれて脳の血管内で詰まると脳梗塞を引き起こすため、この検査は、脳梗塞の予防に有効です。高血圧症・糖尿病・脂質異常症の方に受診をお勧めしています。

お問い合わせ | ☎096-387-6651 (人間ドック予約係) 受付/8:30～17:00 (土日・祝祭日を除く)

上村の挑戦の様子や効果のほどは、  
次号以降で報告します。お楽しみに！



若くして  
このカラダ...

わたしが  
挑戦します！

3ヵ月で  
絶対痩せます！



**上村 佳也** (24歳・入社2年目)

体型だけは「課長級」で入社したこの男を、ヘルスケアクラブの運動指導士と管理栄養士が、3ヵ月みっちり鍛えてボディメイクします！

- 所属課/当センター業務推進課(事務職)
- コース/筋アンチエイジングコース(マンツーマン指導で筋力アップを目指すコース)

予告!

## チャレンジ・ザ・ボディメイク

～新しい自分(カラダ)を手に入れよう！～

35年の歴史を誇る当センターの「ヘルスケアクラブ」。現在は「筋アンチエイジング」「すこやかエイジング」「メタボすっきり」「フリー」の4コースがあり、専門スタッフのアドバイスの下、クラブ会員の皆様はそれぞれの目的や目標に向って頑張っている方がいます。それでもまだ、「やりたい気持ちはあるけど...」と一足踏んでいる方に、当センター職員が、体を張って効果を実証します！無理なダイエットとはひと味違う「ボディメイク」に、あなたもチャレンジしてみませんか？

お問い合わせ | ヘルスケアクラブ ☎096-387-6877

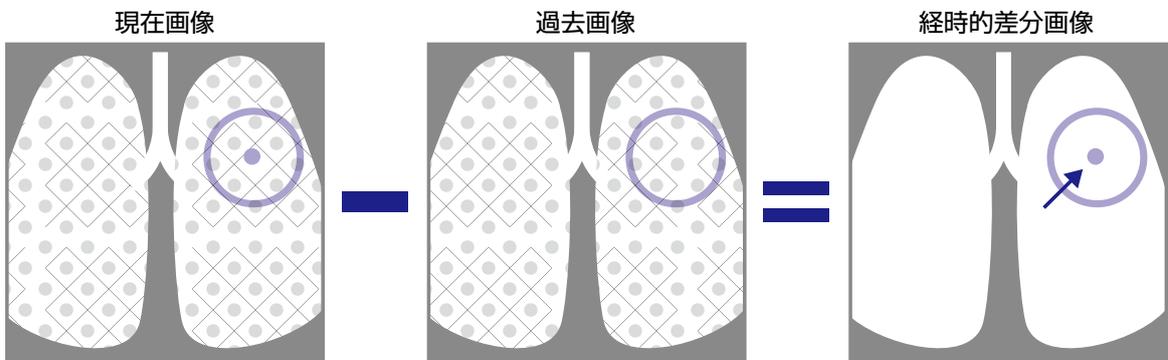
# 変化部分を浮き上がらせる 新画像システムの臨床応用

(経時的差分システム)

呼吸器科医 ひがし のりたか 東 憲孝

当センターでは、より精度の高い検査を実現するため、読影システムなどの研究・開発を行っています。今回はその一つ、「変化部分を浮き上がらせる新画像システムの臨床応用」の研究内容をご紹介します。

平成26年5月から、Temporal Subtraction(経時的差分)の臨床応用を始めました(施設外健診のみ)。このシステムは、現在と過去の2枚の画像を引き算することで変化した部分だけが浮き上がる画像(差分画像)を作り、読影の補助に利用するシステムです。



## 「経時的差分システム」の特徴

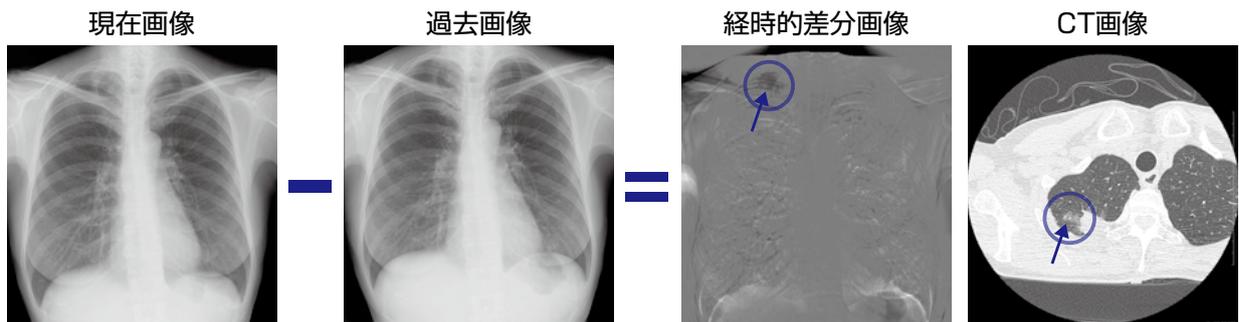
- 肋骨などの正常構造陰影を消去する。
- 新しく出現した病巣陰影だけを描出する。
- 病巣陰影の変化分だけを描出する。
- 経年変化を診る健診にこそ有用である。

## 用途

施設外健診の胸部画像の読影量は、相当な数に及びます。

そこで、コンピュータがこの「差分画像(ヒント画像)」を作ることにより、“スベルチェック”機能のような役割を担い、医師の負担を軽減させます。差分画像は、すべての変化が表現できるとは限りませんが、大きい変化の見逃しをなくすという読影精度の向上も期待できます。

## [症例]



共同研究施設：熊本大学医学部保健学科

## 新入職員の紹介

4月に入社した新入職員3名に、今後の抱負などを聞きました。これからも、どうぞよろしくお願いします。



受診者の行動変容を促せる  
保健師に

あさの りほ  
保健看護課・第二保健係 浅野 里穂



健康づくりに役に立つ情報を  
発信したい

おおばやし ゆい  
保健看護課・健診保健係 大林 由依



体だけでなく心の健康にも  
アプローチを

たかみ りか  
保健看護課・第一保健係 高見 理佳

**学** 生時代の病院実習で救命救急病棟の業務を経験し命の重さを痛感。病気を未然に防ぐ予防や健康増進に関わりたいという思いを強くしたのが、保健師を志したきっかけです。受診者の方々が、先輩保健師のアドバイスを真剣な表情で聞いておられるのを見て、「責任ある仕事だ」と実感しました。一人でも多くの方に予防の大切さを知っていただき、行動変容に結び付けられるような保健師を目指したいです。

**健** 診保健係は、検診車で企業や市町村を訪問し、社員や住民の方々の健康チェックを行うのが主な業務ですが、受診される皆さんに、より健康になってもらうための働きかけができる場所にやりがいを感じます。

また、センターの特徴である「健康情報を積極的に発信する」という面に少しでも貢献できるよう、情報収集と自己研鑽に努めて参ります。

**×** メンタルケアに興味があったことと、受診者の方々とお話することで少しでも健康に興味を持ったり、元気になっていただきたいとの思いから、保健師の道を選びました。現在は、ドック受診前の問診と保健相談を行っています。研修や実習との違いに戸惑う場面も多々ありますが、1日も早く業務に慣れ、受診される皆さんが心も体も健康で長生きできるような働きかけができる保健師になることが目標です。

## ＋ 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。

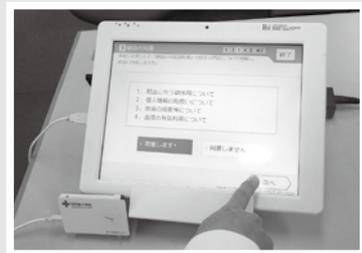
### 献血もICT化!!

#### 熊本県赤十字血液センター

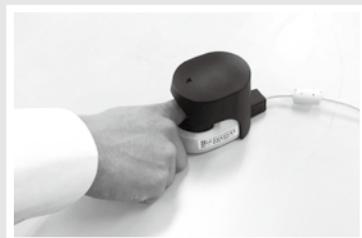
献血も時代の波に乗り、ペーパーレス化(紙の節約や業務の効率化を目的に、パソコン等で書類などをできるだけ電子化すること)を実施。献血バスでも、問診がタッチパネルでの入力になります。

新しいシステムは、献血会場で、お一人に1枚ICカードを発行し、受付から終了までのデータをそのカードで管理するというものです。その際、献血者の取り違い防止のためリストバンドの装着をお願いしています。併せて、本人確認の方法も従来の暗証番号に、指の静脈による生体認証が加わりました。

7～8月は「愛の血液助け合い運動月間」です。新しいシステムになった献血に、ぜひご協力ください。



問診はタッチパネルで



指静脈による生体認証

熊本県赤十字血液センターの情報は → <http://www.bc9.org/kumamoto/>

## 生活の質にも関わる重大問題！ 適正な対策を

健康増進部長（産業医） の なみ 野波 よしお 善郎

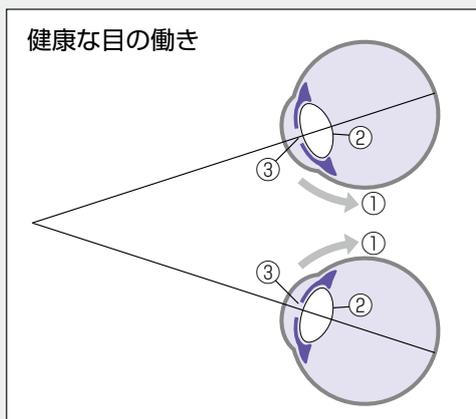
皆さんの中にも、眼の疲れ・痛み、肩こり、頭痛などの症状を感じている人がいるでしょう。実は、その症状は眼精疲労によるものかもしれません。高度情報化社会を生きる私たちは、パソコンのディスプレイなど近くを見る時間が長いため、眼が疲れやすくなります。「眼精疲労」のコントロールは、生活の質にも関わる重大な問題。実態を知り、早めの対策を立てましょう！

### 原因 眼精疲労はなぜ起こるのか？

皆さんが近くを見るとき…

- ① 両眼を少し内側に傾け寄り眼にする
- ② 水晶体(レンズ)を厚くしてピントを合わせる
- ③ ハッキリ見るために瞳孔を小さくする

という一連の動作を同時に行い続けるため、それが長時間続くと眼の疲労につながります。その他、屈折異常やドライアイなど、種々の眼病も原因の一つとなります。



### 対策 どんな対策が有効でしょうか？

#### 矯正条件

実は矯正が必要なかもしれません。また、矯正中の場合は、その矯正は適切でしょうか？ 元々、近くを見る能力には個人差があり、近視、遠視、乱視などが進むとピント合わせが難しくなります。

また、40代半ば以降は、老眼が進み症状が強くなります。ピント合わせを楽にするためには適正な矯正が必要です。

#### 視環境

矯正するほどではない場合は、眼を取り巻く環境(視環境)を改善することで疲労度を軽減することが可能です。

- 1) 近くで見る作業をするときは、明るさや姿勢を適正に
- 2) こまめな休憩や乾燥対策を行う
- 3) 睡眠を十分に取る

### 簡単にできる疲れ眼対策を実践しましょう！

#### 目玉クルクル体操 → [効果] 眼の凝りをほぐす

- ❶ 一度、眼を強く閉じてパッと開ける
- ❷ 頭を動かさないように気を付け、黒目を右へ動かす
- ❸ 同様に、黒目を左へ
- ❹ 次に上へ動かす
- ❺ 最後に下へ動かす。以下、❶に戻って繰り返す

#### ホットタオル → [効果] 血行促進

濡らしてよく絞ったタオルで蒸しタオルをつくり、顔に乗せて眼の周りを温める。血行が促進され、疲れ眼の改善に効果的です。



対策をとっても症状が改善しない場合は、早めに眼科を受診しましょう。



8月24日前後に各町内や市町村で行われるお祭りです。2重のマス目の言葉をつないで答えを教えてください。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、129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名の方に当センター運動指導士オリジナルの運動DVD「カエルボディ・カワルボディ」をプレゼントします。

締切▼8月29日(金)必着  
宛先▼〒861-8528(住所不要)  
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

①	A		D	F		I
			②			H
③		C				
				④	G	J
⑤	B		E			
⑥						⑦

★横のヒント

- ① 仲の良い夫婦がある鳥に例えます
- ② 解答や解決の難しい質問や問題を?
- ③ 青森県西部の地域名。
- ④ 「○○○平野」「○○○海峡」
- ⑤ 最近は何でも「○○○化」されます
- ⑥ 「進路・方針」を表す英語は?
- ⑦ アメリカの代表的な株価指数

★縦のヒント

- A オートミールなどに用いられる麦。日本名「エンバク」
  - B 額(ひたい)のくだけた言い方
  - C 「非暴力・不服従」を唱えたインド独立の父
  - D 怒って大声でわめくこと
  - E ロシアの国営通信社の略称
  - F 骨や歯を作る素になり、糖質の代謝も高めるといわれる栄養素
  - G 日本では、船名の最後にこれが付くことが多い
  - H 鎌倉時代に起こった「元寇」は別名「○○○襲来」
  - I 話のうまい人を「○○が立つ」
  - J 「○○○ダイヤ」「○○○拳銃」
- 前回(128号)のクイズの答えは「ミヤマキリシマ」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。



ご質問に  
お答えします



Q 上腹部と甲状腺超音波検査の時間・場所が別々ですが、一緒にできれば、時間的にも動的にも短縮できるのではないのでしょうか?

A 超音波検査につきましては、現在、食事の影響がある「上腹部超音波検査」を午前中、食事の影響のない「甲状腺・乳腺検査」を午後実施しております。多くのお客様がおられ、食事の影響や時間制限もございますので、全て同時に実施することは現在のところ難しい状況でございます。ご理解いただけますようお願い申し上げます。



お問い合わせ ☎096-387-6651 受付/8:30~17:00(土日・祝祭日を除く)



～日赤健康菓膳のご紹介～

夏を乗り切る食事づくりには  
食材選びも重要です。  
良質のたんぱく質を摂り  
余分な熱や水分を調整する  
働きのある夏野菜を活用して  
暑さに負けない体力を  
維持しましょう！

夏のドック食  
夜の献立

七分つきご飯・かぼちゃのスープ・大豆おろしハンバーグ・白身魚のポアレ・  
冬瓜のひすい煮・切干大根の煮物・ミニトマトのワイン漬け・きゅうりとみよ  
うがのごま酢和え・ピーチゼリー

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。

“畑のお肉”大豆パワーで  
夏バテ予防！  
大豆おろしハンバーグ

1人あたり 145kcal  
塩 分 0.5g



- 材料 (2人分)
- 合挽肉(豚・牛).....60g
  - 絞豆腐.....40g
  - ゆで大豆.....10g
  - 玉ねぎ(みじん切り).....1/6個
  - (a) パン粉.....大さじ3
  - 低脂肪牛乳.....10ml
  - 卵.....6g
  - 塩.....1つまみ
  - こしょう.....適宜
  - 油.....小さじ1/2
  - 濃口醤油.....小さじ1
  - (b) 酢.....大さじ1/2
  - みりん.....小さじ1
  - 大根.....60g
  - 青しそ.....2枚

- 作り方
- ① (a)をよく混ぜ合わせ、小判型にまとめて中央を少しくぼませる。
  - ② フライパンで油を熱し、①の両面を焼く。
  - ③ (b)を合わせ、ひと煮立ちさせる。
  - ④ ②を器に盛り、すりおろした大根と青しそを添え、(b)の酢醤油をかける。
- ※1つまみ＝  
親指と人差し指でつまんだ量

むくみ解消に役立つ  
低カロリー食材  
冬瓜のひすい煮

1人あたり 30kcal  
塩 分 0.6g



- 材料 (2人分)
- 冬瓜.....80g
  - 出し汁.....適宜
  - 出し汁.....40ml
  - (a) うす口醤油.....小さじ1
  - みりん.....小さじ1・1/3
  - 酒.....小さじ1/2
  - カニフレーク.....20g
  - 片栗粉.....小さじ1/3
  - しょうが.....適宜

- 作り方
- ① 冬瓜はわたを除いて皮をむき、ひと口大に切って出し汁で煮て火を通す。
  - ② (a)とカニフレークを入れて、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
  - ③ 器に①を入れ、②のあんをかけてすりおろしたしょうがを添える。



美食健彩プラン

料金/お一人様 1泊2食付8,500円(税込)  
※料理の量が足りない方には追加メニューもご用意しています(要予約・1品1,080円[税込])。ご利用の3日前までにご連絡ください。  
期間/～平成27年3月31日(年末年始は除く)

■ご予約・お問い合わせ

☎0967-63-4511 熊本県阿蘇郡南阿蘇村河陽4369-19  
ホームページ/ <http://associate.jrc.or.jp/>

“南阿蘇の玄関口”  
アソシエート だより

健康会席のお得なプラン登場！

南阿蘇の玄関口として、またリラクゼーションの拠点として、広く皆様にご利用いただいている「アソシエート」。

今回は、4月から新たに登場した宿泊プラン「美食健彩プラン」をご紹介します。女性や年配の方から多かった「食事の量を控えめに」「健康に配慮したメニューを」などのご要望にお応えしたプランで、心と体に良いお食事を控えめな量でご提供。掛け流しの天然温泉と合わせてご堪能ください。

詳しい内容などは、気軽にお電話でお問い合わせください。