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.131

あけまして おめでとうございます

イラスト・文／坂口芳枝

## INDEX

特　集 …… 2〜3
「受けていますか？ 胃透視検査」「年頭所感」

トピックス …… 4
「赤十字健康講座『かしこく走るマラソンメソッド』」「"赤い健！"庁食堂を監修」

くらしの健康小辞典 …… 5
「大人の予防接種『肺炎球菌ワクチン』について」

フォトリポート …… 6〜7
「熊本県立大学学生と健康意識啓発動画を共同制作」

いつも元気に …… 8
「㈱熊本県民テレビ　松本龍さん」

健康フロンティア
「第18回 河津寅雄賞授賞式を開催」

赤十字アレこれ その㉛ …… 9
「赤十字と『もっとクロス!』inくまもと」

健康へのアドバイス …… 10
「全身に影響を及ぼす口腔内のトラブル」

クイズ&クイズ／元気くん／「日赤hara凹ナビ好評継続中」 …… 11

すこやかクッキング／アソシエートだより …… 12

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

日赤　健康　検索

# 受けていますか？ 胃透視検査

「まだ受診するような年齢じゃない」「バリウムを飲みたくない」「特に自覚症状もない」「正直、面倒くさい…」など、さまざまな理由で胃透視検査を受けていない皆様。胃がんは、わが国のがんの罹患率第１位です。ぜひ今年こそ、胃透視検査を受けてみませんか？

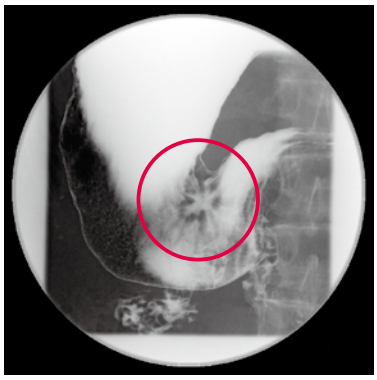
## 早期がんで発見するためにも定期的な胃透視検査受診を！

下のグラフは、全国の胃透視検査で見つかった胃がんの「早期がん」と「進行がん」の比率を、受診歴の比較と併せて表したものです。

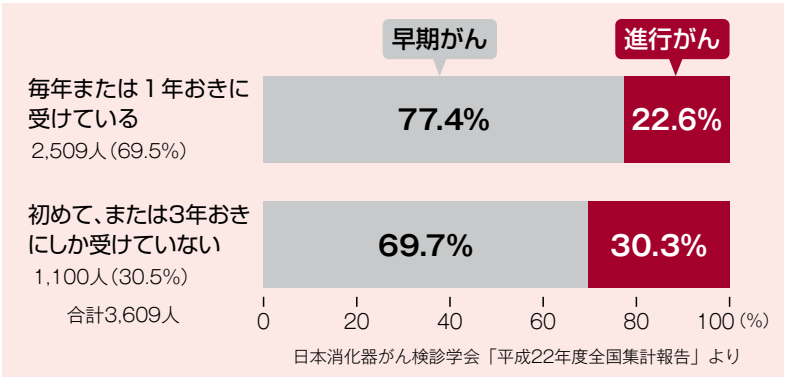
「毎年または１年おきに受けている」人の方が、「初めて、または３年おきにしか受けていない」人よりも早期がんの状態での発見率が高いことが分かります。

このように、間隔を空けずに定期的に検査を受けることで、例え胃がんが見つかっても大部分が「早期がん」の状態のため、90％は完治が可能です。また、早期であれば、内視鏡治療や腹腔鏡手術など、身体的負担の少ない治療を選択することもできます。

■早期胃がんが胃透視で鮮明に見えている症例

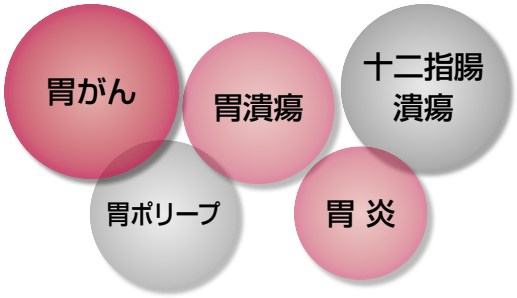


■受診歴の比較と早期がん発見の割合




日本消化器がん検診学会「平成22年度全国集計報告」より

■胃透視検査で見つかる胃の病気



年頭所感

## 予防医学の実践機関としてトータルな健康支援を推進

日本赤十字社
熊本健康管理センター
所長 緒方（おがた） 康博（やすひろ）

明けましておめでとうございます。

皆さまにおかれましては、清々しい新年をお迎えのことと存じます。

当センターは基本理念に〝Health for All, All for Health～すべての人に健康を、健康に全力を～〟を掲げ、健診による早期発見とともに、食事や運動を含めた健康支援を通じて、皆さまのＱＯＬ（クオリティー・オブ・ライフ）の向上に寄与することを長年の目標としてきました。

今や、早期発見・早期治療の重要性は誰もが認識しています。しかし、誰もが早期発見につながる具体的な行動をとっているわけではありません。〝他人事〟として受け止めている方がいらっしゃるからではないでしょうか。

近年、社会では人材不足や心の病が問題になっており、国も昨年、法を改正し対策に乗り出しました。今年の12月から、従業員50人以上の企業健診には「ストレスチェック」が義務化されます。さまざまな病気を予防することは、お一人おひとりのＱＯＬを

マンガで分かる！

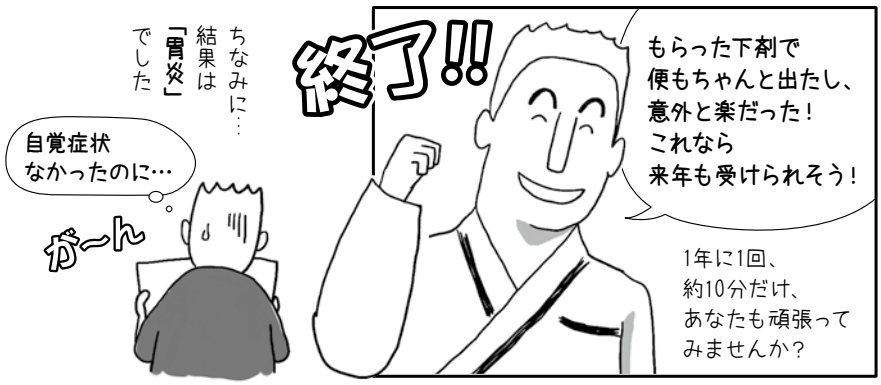
# 胃透視検査の流れ

胃透視検査の所要時間は５～10分程度。その流れを分かりやすくマンガで説明します。

マンガ作成／放射線課　松尾 美里

**胃部X線（胃透視）検査で「要精密検査」と判定された方は**

**当センターの保険診療外来で上部消化管内視鏡検査を行っています。（月～金曜・予約制）　かかりつけ医がいない方はご相談ください。**




ご予約・お問い合わせ ｜ ☎096-387-8630（外来予約）　受付／8：30～17：00（土日・祝日、年末年始を除く）

守り、ひいては、企業にとっても宝である人材を守ることに繋がっています。

「予防医学」を専門とする私どもは、「がん」や「生活習慣病」だけでなく「心の病」に至るまで、皆さまに〝自分事〟として受け止めていただくために、より一層の努力が必要と感じております。

## 幅広い世代へ健康情報を発信

昨年は、若年層への健康支援の一環として、熊本県立大学の学生とタッグを組み、動画による健康啓発を試みました。また、一般市民の皆さまにも広く健康増進を働きかけるために、マラソン教室「日赤＋走（ラン）プロ」を開設。さらに、ＩＣＴを活用した健康支援として「日赤ｈａｒａ凹（はらぼこ）ナビ」を立ち上げ、健康情報を継続的に発信しています。

## より精度の高い検査を提供

人間ドックでもＭＲＩなどを最新の機器に更新し、より精度の高い検査の提供を可能にすると共に、お一人おひとりのニーズに合った健診が受けられるよう、これまでにない〝セレクト健診〟という受診スタイルも提案しています。

今後とも、ライフスタイルの変化に添ったトータルな健康支援ができる施設として、受診者の皆さまに「選ばれ」、地域の皆さまや医療機関から「支持される」健康管理センターを目指して、情熱を傾けていく所存です。どうぞ、これまで同様、ご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

赤十字健康講座

# 「かしこく走るマラソンメソッド」

## ～食と運動からの提案～

昨年11月16日に、当センター５階ホールで赤十字健康講座を開催し、90名のランニング愛好家の皆さんにご参加いただきました。講演の内容などをご紹介します。

福岡大学スポーツ科学部
福岡大学身体活動研究所所長
田中（たなか） 宏暁（ひろあき） 教授

### 講演Ⅰ「スロージョギングのススメ」

運動生理学がご専門の田中教授は、生活習慣病の治療と予防、健康増進・競技力向上に有効な運動処方に関する研究の傍ら、自らフルマラソンに参加。

「会話ができる程度のペースで走るスロージョギングは、体内に乳酸が溜まらず、フルマラソンに適した走り方。最初から飛ばすと、エネルギー源の糖質が不足して途中でガス欠になる」と説明。

また、「普段から歩く時は小走り、テレビを見る時も軽く脚踏みします。食事は朝・昼は腹６分目、夕食はお腹いっぱい食べます。体力の維持・向上には１日30分以上（10分ずつ細切れなどでも可）、週に１８０分以上の運動が望ましい。運動の翌日には血糖値が下がるほか、脳機能や骨密度も高まる」と話されました。

熊本県立大学環境共生学部
食健康科学科
吉村（よしむら） 英一（えいいち） 先生

### 講演Ⅱ「走れる身体を食事でつくる！」

吉村先生のご専門は地域における食と運動による健康づくり。講演では「食事制限による減量は、筋肉が減少するデメリットがある。それを防ぐには体重１kg当り１～２gの蛋白質の摂取が望ましく、運動をしながら食事制限をすると筋肉の減少が抑制できる」と話されました。

また、運動直後に蛋白質と糖類を一緒に摂ることで筋肉の増加率が高まること。多量の発汗で貧血になる恐れや、過度の運動で鉄分不足になることもあると指摘。具体的な魚介類や肉、野菜などを示しながら、バランスのよい食生活の重要性を説かれました。

### スロージョギングの実技指導

講演終了後、当センター近くのグラウンドに移動し、田中先生によるスロージョギングの実技指導を開催しました。スロージョギングを行う際の姿勢や踵をつけない走り方、速さなどを説明しながら伴走。途中、速足や一般的なジョギングも行い、スロージョギングとの疲れの違いなども、参加者に実感してもらいました。

### シンポジウム「食と運動からの提案」

パネリスト／田中宏暁教授、吉村英一先生、緒方由美さん（タレント）
コーディネーター／日本赤十字社熊本健康管理センター第一健康栄養係長 生山由利子

緒方由美さんが参加者を代表し、レース途中でバテない走り方や靴の選び方、マラソン前後のより良い食生活などを質問。田中先生は、「日常生活で小走りを習慣づけることはマラソン選手の練習に近く、途中でバテない走りが可能。踵を着地せずに走るスロージョギング用シューズもあります」と助言。

吉村先生は「①レース１週間前まで⇒バランスのよい食生活、②３日前～⇒おかずを１品減らして米・パン・餅等を増やす高糖質食、③３時間前⇒ゼリー・バナナ・ジュース（100%果汁）・スポーツドリンク等を摂取、④レース直後⇒長時間走って血糖値が低下しているので、できるだけ早くおにぎりや茹で卵などを摂取」と回答されました。

# 「"赤い健！"庁食堂」フェアを当センターが監修！

くまもとの赤でニッポンを健康に！
赤い健（けん）！くまもと

熊本県には、くまモンがほっぺを落としてしまうくらい美味しい“赤い食材”が豊富にあります。しかも熊本の赤い食材は、とても健康にいいものばかり！

そんな県産の赤い食材をPRするために、県が新たにスタートさせたプロジェクトが「赤い健！くまもと」です。その企画の一つである「"赤い健！"庁食堂」フェアを、当センターの管理栄養士が監修しました。

「くまもとの赤でニッポンを健康に」する前に、まずは「県職員が先頭に立って健康になろう！」という目標に向け、美味しくてヘルシーな赤い食材を使ったメニューを、県庁地下食堂で提供しています。（1月13日～20日までの平日）

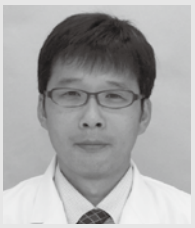
県庁地下食堂でフェア中に提供されている料理の一例

■「赤いけん！ウマいけん！くまもと」ホームページ
http://kumamoto-red.com/

## 大人の予防接種「肺炎球菌ワクチン」について

# 肺炎予防に効果的な「肺炎球菌ワクチン」とは

テレビCMなどで、「肺炎球菌ワクチン」を初めて知った方も多いかと思います。平成26年10月から、肺炎球菌ワクチンが定期接種（B類）となりました。近年、再び増加傾向にある肺炎の予防に効果的な肺炎球菌ワクチンについて、一緒に学びましょう。

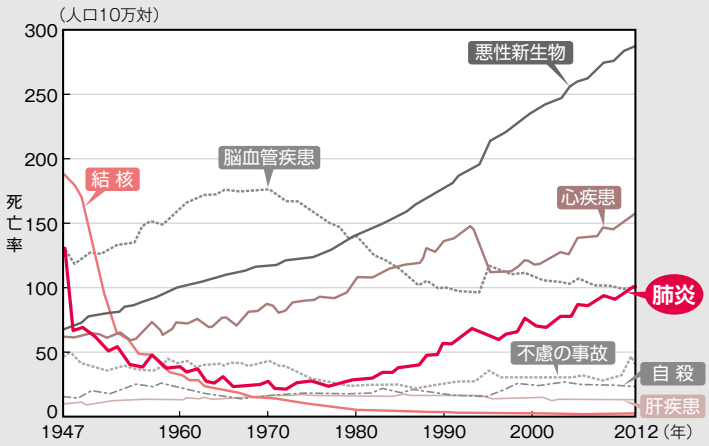


呼吸器内科
東（ひがし）　憲孝（のりたか）

## 肺炎による死亡が再び増加傾向！

高齢化に伴い、肺炎は悪性疾患、心疾患に次ぎ日本人の死因・第３位に上昇しました（図１）。さらに、肺炎の死亡者の95％以上は、65歳以上の高齢者が占めています。

図１ 主な死因別に見た死亡率の年次推移（厚生労働省による）

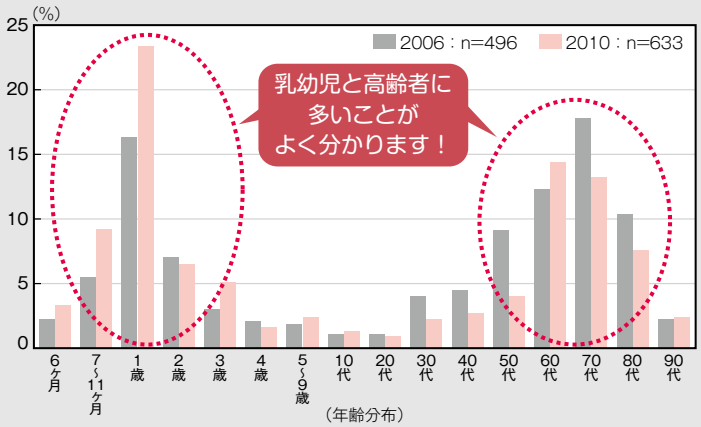



（出典：2012年人口動態統計月報年計〔概数〕の概況）

## なぜ 肺炎球菌が怖いのか？

肺炎球菌が怖いのは、①夾膜（きょうまく）と呼ばれるバリアーのために、白血球による殺菌・消化に抵抗性を示す　②骨髄膜炎などの重症な病態を引き起こすこともある　③免疫機能が未熟な乳幼児あるいは、免疫機能が次第に低下する高齢者を狙いうちする（図２）④ペニシリンなどの抗生物質が効かない薬剤耐性菌が増加しつつある、などの理由があげられます。

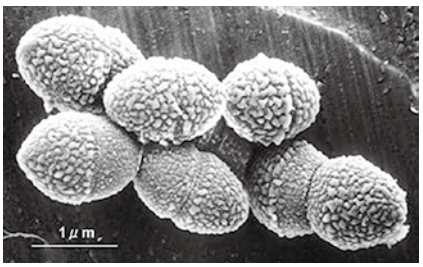
図２ 侵襲性肺炎球菌感染症（IPD）症例の年齢分布




（出典：「重症型のレンサ球菌・肺炎球菌感染症に対するサーベイランスの構築と病因解析、その診断・治療に関する研究」より掲載）

### 肺炎球菌とは？

肺炎球菌は、肺炎の原因菌約３割を占め、写真のようにバリアー「夾膜（きょうまく）」を保有しています。後述する「肺炎球菌ワクチン」は、この夾膜を抗原として作製されています。




肺炎球菌の電子顕微鏡写真

「重症型のレンサ球菌・肺炎球菌感染症に対するサーベイランスの構築と病因解析、その診断・治療に関する研究」より掲載

### 肺炎球菌ワクチンはすごい!?

海外からの報告では、乳幼児に肺炎球菌ワクチン（結合型ワクチン）接種を行うことで、１～２歳での重症感染症（IPD）が減少するばかりでなく、間接的な派生効果が生まれ、高齢者の重症感染症をも減少させました。また、このワクチンは有効な菌株が鼻咽頭へ定着するのも阻止することができ、集団免疫効果が確認されました。

### おとなの予防接種

今回の制度では、今までワクチンを接種したことのない方を対象に、平成30年度までの間に１人１回の定期接種の機会を設けるように経過措置が講じられています。お住まいの自治体により異なりますが、対象となる年度のみ、公費助成が受けられます。詳しくは、製薬メーカーのホームページなどをご参照ください。

肺炎球菌ワクチンの接種が普及することによる医療費削減効果は、小児で29億円、成人では5,115億円と試算されています。

# 戦は出来ぬ！」

武将隊
人間ドック
受診の巻

**当センターでは、若い方々への健康意識の啓発を目的に、熊本県立大学の学生の皆さんと共同で動画を制作しました。その制作過程やスタッフとして関わった県立大学生＆当センター職員の感想などを紹介します。**

若い方々への啓発は、がんの罹患年齢が年々若年化していることなどから、当センターでもここ数年、特に力を入れているテーマです。

一方で、若年層に健康の大切さを知ってもらうには、「より分かりやすく」という点だけでなく、その前段階として「いかに興味を持ってもらうか」が課題であり、医療機関が苦手とする部分でもあります。

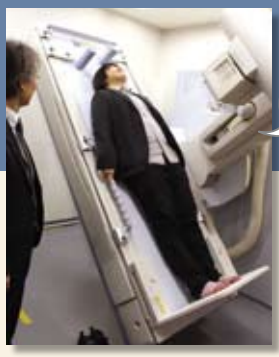
そんな折、縁あって熊本県立大学総合管理学部の飯村教授から、「若年層の健康啓発を、当研究室・ムービー制作部「彩」の研究テーマにしたいので協力していただけないか」との相談を受け、今回の共同制作に至りました。

当センターにとっては、若い方々の新鮮な視点やユニークなアイデアに刺激を受けながら、同じ課題に向っていくまたとない機会をいただきました。

## 1 ストーリー・台本・絵コンテ作成

ストーリーは、当センターの制作スタッフと学生たちで一緒に検討。例えば、「専門用語を使わない」「出演する熊本城おもてなし武将隊に合わせて、セリフを武士言葉にする」などの難題も、若い感性でうまく対応。ストーリー決定後は、さっそく台本や絵コンテづくりに取りかかりました。

県立大生との打ち合わせ風景



3月にはムービー制作部の学生が当センターを下見

## 2 リハーサル・機材操作説明会

撮影時は、実際の医療行為は行えないため、できるだけリアルな場面が撮れるよう二度のリハーサルを実施。スタッフ間で打ち合わせながら、撮影する角度や方向などを綿密に決めていきました。

撮影機材は、(株)西日本シネ用品熊本営業所様にレンタルしていただき、操作の説明や撮影時のアドバイスも。

音声機材の操作法を教えてもらう学生たち

カメラを置く位置や登場人物の配置を入念にチェック

## スタッフコメント

今回の動画制作に携わった主なスタッフの感想を紹介します。

**厳しい撮影 乗り越え達成感**

熊本城内や医療機関など、特殊な場所での撮影は制約も多く、これまでになく大変な作業になりました。それでも入念にリハーサルを重ね、制作メンバー間で役割確認を徹底することでいいものが完成し、達成感を味わえました。

総合管理学部
飯村研究室４年
ムービー制作部「彩」
副部長 上村　佳奈さん

**若者が健康に関心持ってくれれば**

「啓発」というと、どうしても内容が硬くなりがちなので、いかに若い人たちに「見たい！」と思ってもらえるものにするかを考えるのに苦労しました。動画を通じて、同世代の若者が少しでも健康に関心を持ってくれれば嬉しいです。

総合管理学部
飯村研究室４年
ムービー制作部「彩」
部長 岩下明日香さん

**学生にとって成長の機会に**

大学の講義だけでは得られない、現場に出て成長する機会（環境）を提供していただいたことに感謝しています。学生たちも、「自分たちのやったことが社会に役立っている」という充実感で、いきいきしていたのが印象的でした。

県立大スタッフ

総合管理学部
飯村伊智郎教授

熊本県立大学
学生と共同制作

# 健康意識啓発動画「健康でなければ

## 動画制作の流れ

**2月**
- 県立大・飯村教授から共同制作を打診
- メーンキャストが「熊本城おもてなし武将隊」に決定

**3月**
- ストーリー案作成
- 県立大スタッフ（学生）が当センターを下見

**4月**
- 台本・絵コンテ案完成

**5月**
- リハーサル（１回目）
- 機材操作説明会
- リハーサル（２回目）
- 熊本城ロケ

**6月**
- センター内での撮影（本番）
- 料理教室撮影

**9月**
- 完成版試写会（県立大にて）

**10月**
- 当センター全体会にて職員へ完成報告会

## 皆さんにも、動画がご覧いただけます！

今回制作した健康意識啓発動画は、当センターのホームページ・Facebook、またはYouTubeでもご覧いただけます。また、DVDも制作していますので、企業や団体の研修などで活用をご希望の場合は、担当までご相談ください。

## 3 熊本城ロケ・センター内撮影

ロケや撮影は、時間との勝負！事前の打ち合わせ通りに進めたつもりでも、いざ撮影となると機材トラブルやNG連発など、うまくいかないことも。

しかし、そこは学生の“タフさ”と、武将隊の皆さんの“温かい心”で和やかに乗り越えることができました。

熊本城おもてなし武将隊を迎えて撮影

画面に映らないところでは、スタッフの努力が…

## 4 編集作業・完成試写会

ムービー制作部による編集作業は、約4カ月に及びました。その間、何度も映像やメールをやり取りしたのはもちろん、直接行き来しての打ち合わせも数えきれません。最終段階では徹夜作業も…。

９月22日の完成試写会には、県や熊本市の関係者も出席され、当センターからも緒方所長はじめ、撮影に携わったスタッフが参加。マスコミにも大きく取り上げられました。

時には深夜に及ぶこともあった編集作業

関係者を招いて行われた完成試写会

試写後は、ムービー制作部長の岩下さんが取材に対応

### 〈動画を見た人の感想〉

「人間ドック」は“怖い”というイメージがあったのですが、これを見たら「一度受けないといけないな」という気持ちになりました。（21才・男性）

おもてなし武将隊が出ていて面白かったし、説明も分かりやすくて良かったです。（18才・男性）

これまで人間ドックの様子を見たことがなく知らないことが多かったのですが、この動画を見て人間ドックに対するイメージが湧きました。（22才・女性）

当センタースタッフ

### 若年層への健康啓発の第一歩

若い学生たちが、同世代の健康のために一生懸命取り組んでいたことが、とても嬉しかったです。動画を完成させただけでなく、「若年層へのアプローチ」という当センターの課題に対する取り組みのヒントをいただきました。

企画広報課
島田　雅美

### 紆余曲折の末、素晴らしい動画に

当初は、「本当に完成するの？」という気持ちでした。センター職員・学生・武将隊がそれぞれの立場で意見を交わし、協力してビデオが完成しました。完成までの過程では紆余曲折もありましたが、素晴らしい映像になりました。

放射線技師
竹内　結

# 「ヘルスケアクラブ」で体重二桁に！
# 体を動かす楽しさに目覚め、継続中。

㈱熊本県民テレビ
「Dr.テレビたん」担当
松本（まつもと） 龍（りゅう）さん

トレーニングルームで運動中の松本さん

熊本県民テレビで「Dr.テレビたん」という医療情報番組と、そのサイトを担当している松本さん。体重はもっとも重い時で111.5kgありましたが、娘さんの「痩せたほうがいいよ」のひと言でダイエットを決意。「体重二ケタ（90kg台）」を目標に、当センターの会員制スポーツクラブ「ヘルスケアクラブ」の「筋アンチエイジングコース」に入会されました。

## 生活習慣病予防のためにも運動を

100kgを超す体重の松本さんですが、これまで会社の健康診断では、脂肪肝以外に特に数値の異常などはありませんでした。しかし、「糖尿病や慢性腎臓病（CKD）など生活習慣病の予防のためにも、ダイエットが必要」と感じたそうです。

7月に入会し、週に1回トレーニングルームでストレッチやマシンを使った筋トレに汗を流しました。このほか、ヨガやバランスボールなど豊富なメニューに取り組む「筋アンチエイジングコース」は、筋力を付けながら減量し、リバウンドしにくい体づくりを目指すコース。最初は、「汗をかくのがイヤだった」という松本さんも、徐々に体を動かす喜びに目覚め、今では「たまに（トレーニングに）行けない日があると、運動したくて仕方がない」ほどになりました。

運動習慣を身に付けると同時に、ご飯の量を減らし野菜を多めに摂るなど、食事の改善も意識的に進めた結果、体重は順調に減少。コースは3カ月で一旦終了しましたが、10月からも継続入会され、目標としていた「体重二ケタ」を達成しました。取材時（11月初旬）の体重は97kg台。現在もリバウンドすることなく、目標体重を維持しています。

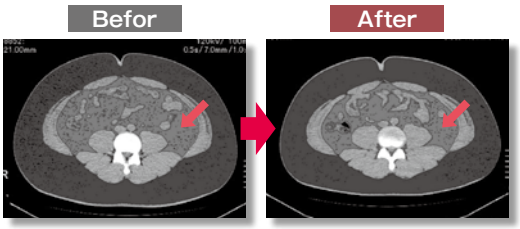
「最初の目的はダイエットでしたが、運動の楽しさと続ける喜びを知るきっかけをもらったことに感謝しています。今は、この健康状態を維持することが目的になりました。その結果としてダイエットできればと思っています」と話す松本さん。

また、「ヘルスケアクラブ」は「その時々の体調に合わせて、その日のメニューを考慮してもらえるので無理せず続けられるのがいいですね。それに、マン・ツー・マンで付いてくれる運動指導士の方が、『ファイトです！』『頑張ってますよ！』と声を掛けてくれるのもモチベーションが上がり、苦しい時も乗り越えられました」。

ダイエットを始めるきっかけをくれた娘さんは、今では〝ダイエットコーチ〟として、松本さんの食事やお酒の量に目を光らせているとか。

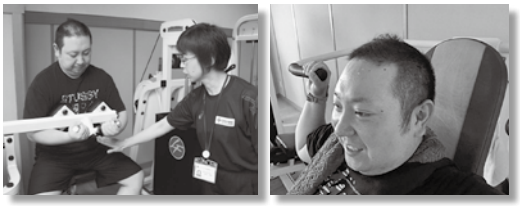
「痩せたことを喜んでくれた娘のためにも運動を続けていきます」と笑みがこぼれます。

## 運動と食事の両輪で14kgのダイエット成功



松本さんの腹部CT画像。内臓脂肪（矢印の部分）が大きく減りました

InBody（体組成計）を使って定期的に筋肉量やむくみなどを計測


運動指導士の指導を受けながらマシントレーニングで汗を流す松本さん

# 第18回 河津寅雄賞 授賞式を開催

10月28日に、当センター５階ホールで「第18回 河津寅雄賞」（主催：一般財団法人熊本県健康管理協会）の授賞式が開催され、松崎優子氏と吉村栄氏の２人が受賞されました。同賞は、協会初代会長で県の医療・福祉の充実に寄与した河津寅雄氏の功績を称え、地域や職域の保健活動等に従事し、県民の健康増進に貢献した個人・団体を表彰するものです。

## 受賞者のご紹介

小国町地域包括センター
センター長

**松崎（まつざき）　優子（ゆうこ）** 氏

昭和54年に小国町に保健師として採用された松崎さん。以来、一貫して住民の健康増進に注力して来られました。乳幼児健診の実施や第１子全戸訪問などの母子健康管理事業をはじめ、集団検診の受診率向上や住民の食生活改善など、多くの取り組みや活動を立ち上げ、現在まで継続しているものも少なくありません。

「長年、小国町長を務められた河津寅雄氏ゆかりの賞をいただいたのは、とても名誉なことです。残りの在職期間も町民の皆さんの健康づくりに寄与し、これまでの恩返しをしたいと思います」と、受賞の喜びと今後の抱負を述べられました。

熊本県健康福祉部
健康づくり推進課
健康福祉審議員

**吉村（よしむら）　栄（さかえ）** 氏

昭和52年の熊本県山鹿保健所を皮切りに、保健師として県庁、保健所、精神衛生センター、児童相談所など、多岐に渡る分野で公衆衛生活動に従事してこられた吉村さん。特に、従来は保健師が配属されていなかった精神衛生センターと児童相談所では、断酒会の組織化、家族療法の普及などに尽力されました。

「思いがけない受賞に驚くと同時に、身に余る光栄です。公務員の務めとしてそれぞれの職場で一生懸命にやってきただけ。後に続く皆さんも、常に住民の目線に立つ姿勢を大切にしてほしいですね」と、後進への激励の言葉で締めくくられました。

## 赤十字アレこれ その㉛

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。

# 赤十字と「もっとクロス！」inくまもと

〈熊本県支部創設125周年・血液センター開所50周年記念事業〉

日赤熊本県支部と血液センターでは、2月に「いのち」と「健康」を守る“オール日赤熊本”の活動を、広く県民の皆さまに知っていただくためのイベント『赤十字と「もっとクロス！」inくまもと』を開催します。

特別ゲストも来場を予定しているほか、さまざまなステージイベントや救護車輌の展示、子ども用救護服・看護服での写真撮影コーナーなど盛りだくさん。当日は、当センターも、体力チェックや栄養相談などのコーナーを設け、皆さまをお待ちしております。

■開催日時：平成27年２月７日(土)
10:00～16:00
■場　　所：市民会館崇城大学ホール
■入 場 料：無 料(事前申込制)

もっとクロス　熊本　検索

# 「日赤健康薬膳料理教室」に参加しませんか？

「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。

**日程・テーマ**

■２月７日(土)　テーマ：「行事食で元気をつくろう！
～目で味わう楽しい食卓～」

■３月７日(土)　テーマ：「血管力を食事でアップ」

※時間はいずれも10時～13時（９時30分受付開始）

■場　所：当センター５Ｆ 調理実習室　■料　金：2,700円(税込)

※割引料金もありますので、詳しくはホームページまたはお電話でお問い合わせください。

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・祝日・年末年始を除く）

Advice
健康へのアドバイス

歯と全身との関係

# 全身に影響を及ぼす口腔内のトラブル

健診部副部長 歯科
田中（たなか） 俊一（しゅんいち）

口腔内のトラブルでは、むし歯や歯周病がよく知られています。しかし、口腔内の細菌が全身にさまざまな影響を及ぼす理由や、引き起こす病気があることをご存じでしょうか。

## 口腔内は菌血症を起こしやすい場所

抜歯などの出血を伴う歯科処置が原因で感染性心内膜炎を起こす場合があります。これは、歯科処置で生じた傷口から、細菌が血流に入り込んで口腔から離れた心臓の内膜に付着・増殖して起こります。口腔衛生状態が悪いと、日常の咀嚼（そしゃく）や歯磨きなどでも一過性の菌血症（血流に細菌が存在すること）が生じていると言われるほど、口腔内は菌血症を起こしやすい場所なのです。

## 菌血症が起こりやすい理由

口腔内で菌血症が起こりやすいのは、歯周病やむし歯などの慢性感染・炎症巣が数多く存在するためです。歯周病の原因となる歯垢には1㎎に1億個もの細菌が生存し、バイオフィルム(※)として歯面に粘着しています。バイオフィルムは、磨き落とさない限りいつまでも歯面に付着したままです。そのため、歯周ポケットの歯肉の表面は、こうした細菌に常に曝された状態になります。そして、歯周病原菌が作り出す毒素や酵素の作用で、ポケット内面の歯肉にはビランや潰瘍が生じ、毛細血管は炎症で拡張。わずかな外力で毛細血管が壊れやすく、出血しやすい状態になっています。

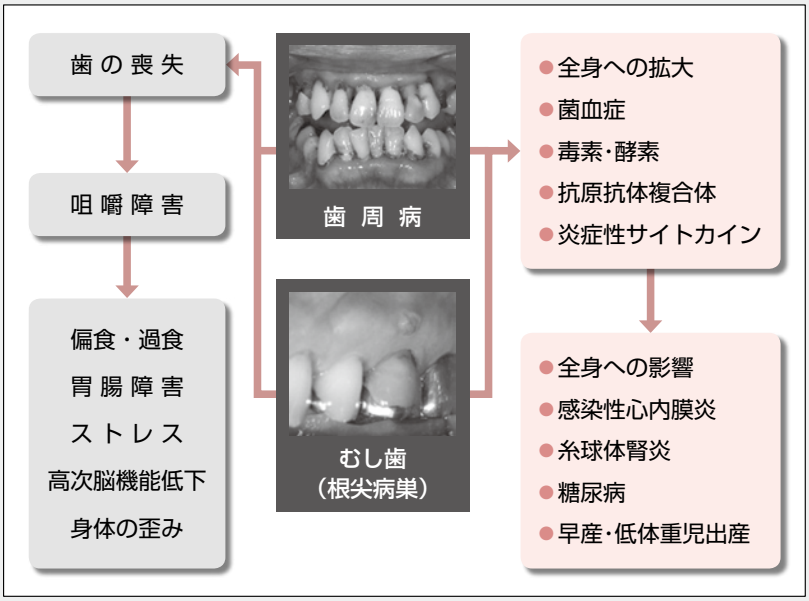
このような場所に外傷が生じると、バイオフィルムごと多種類・多量の細菌が組織内に押し込まれ、血流に入り込み菌血症を起こすと考えられています。

## 歯の喪失による全身への影響

歯を喪失すると咀嚼機能が低下し、全身に次のような影響が及ぶと言われています。「摂取する食物に偏りが生じる」「噛まずに食べるので過食になる」「噛まずに食べることで消化器に負担がかかる」「満足に食べられないストレスが生じる」「高次脳機能に影響を与える」「噛みにくい場所で無理に咀嚼を続けることで体のバランスを崩し、歪みが生じる」。

歯は一度失うと二度と生えてこないので、口腔内を常に良好な状態に保って健康を維持しましょう。

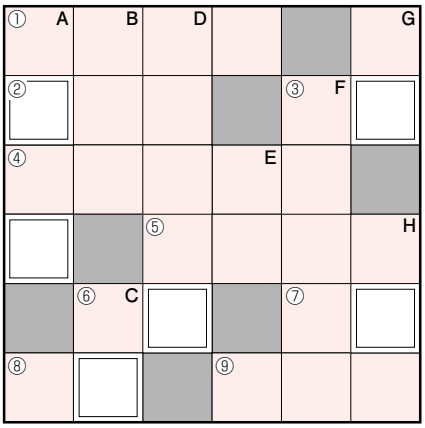
※バイオフィルムとはヌルヌルする浴槽の水垢と同じもので、細菌が産生した粘着性基質に何種類もの細菌が付着･共生してできたものです。



# クイズ&クイズ QUIZ

2月の一大イベント。迫害を受け処刑されたキリスト教の聖人の名に由来します。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、131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▼2月27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




★縦のヒント

**A** 幕末に坂本龍馬が作った組織の名は「○○○○隊」

**B** 32年間続いた国民的人気番組の名司会者は？

**C** 19世紀末に活躍したフランスのガラス工芸家

**D** 代表的な秋の味覚を使った料理の一つ

**E** 「大事な事を、その場の○○で決めてしまう」

**F** 海に住む妖怪の一種

**G** 最近は、「オタク」のことをこう呼ぶことも

**H** 指で片方の鼻を押さえる鼻のかみ方

★横のヒント

① 料理にとろみを付けるのに使う○○○○粉

② トカゲに似た両生類で、池や川などに棲んでいます

③ 皇室の年中行事の一つ「○○会始」

④ 自分の好きなものだけを選ぶこと

⑤ 芝居や映画のセットで表側だけ作ってあるもの

⑥ 日本人の2人に1人が罹ると言われている病気は

⑦ 母親に代わって乳児に乳を与えたり、世話をする女性

⑧ 自分の意見ややり方を押し通す人を「○○流」

⑨ 鍋などに用いる野菜。「キョウナ」とも呼びます

前回(130号)のクイズの答えは「ミズアカリ(みずあかり)」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。**

## 登録無料！ 健康支援サイト「日赤hara凹ナビ」好評です!

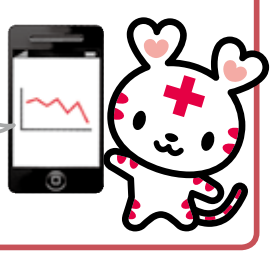
（ハラボコ）

当センターでは、平成26年9月に新たな健康支援としてパソコン・スマホ用サイト「hara凹ナビ」をスタート。12月10日現在で登録者数は286人と、大変好評です。

登録者からの声『つぶやき』には「飲み会が続く中でも頑張っている」「体重も少しずつ減ってきた。目標歩数に向かって頑張るぞ~」といった前向きなコメントのほか、「体重がなかなか減らない」という不安の声や質問などもあり、皆さんがそれぞれのペースで頑張っておられる様子が伝わってきます。私たちスタッフは、こうしたご意見にも対応しながら、週1回の健康アドバイス配信で健康づくりを支援しています。

また、同サイトでは当センターのイベント情報も配信中です。今後も皆さんと一緒に頑張れることをスタッフ一同楽しみにしています。

当センターのホームページから簡単に登録できます！



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

～日赤健康薬膳のご紹介～

寒さが増すにつれ活動量が落ち、冷え性や肩こり・腰痛などの不調が起こりやすくなります。栄養価の高い旬の食材で温かい料理を作り、寒さに負けない体づくりを！

私が献立を考えました！

管理栄養士
杉本（すぎもと） 舞（まい）

**冬のドック食 夜の献立**

**七分つきご飯・みぞれ鍋・鮭の豆乳グラタン・里いも団子の湯葉あんかけ・えのきたけとニラのキムチ風・こんにゃくの柚子味噌田楽・白菜とじゃこの和え物・とろ～り杏仁豆腐風 いちごソースがけ**

日本赤十字社熊本健康管理センターがお勧めする、おいしい冬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。

豆乳を使ってヘルシーに！

## 鮭の豆乳グラタン

1人当たり　165kcal
塩　　分　0.6g

材料（2人分）

- 生鮭 …… 80g
- 塩 …… 1つまみ
- こしょう …… 適宜
- ブロッコリー …… 40g
- カリフラワー …… 40g
- 玉ねぎ …… 1/4個
- バター（無塩） …… 小さじ2
- 小麦粉 …… 大さじ1・1/3
- 豆乳 …… 120mℓ
- 塩 …… 4つまみ
- こしょう …… 適宜
- とろけるチーズ …… 8g

●作り方

① 玉ねぎは薄切りにし、ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け茹でる。鮭はそぎ切りにし、塩、こしょうを振る。

② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを入れて炒め、小麦粉を振り入れて軽く炒める。豆乳を加えて混ぜる。とろみがつくまで煮て、塩、こしょうで調味する。

③ 熱皿に鮭、ブロッコリー、カリフラワーを入れ、②をかけてチーズを散らし、200℃のオーブンで焼き色が付くまで約10分焼く。

※塩1つまみ…親指と人差し指でつまんだ量

ホッと温まる上品な一品

## 里いも団子の湯葉あんかけ

1人当たり　70kcal
塩　　分　0.6g

材料（2人分）

- 里いも …… 100g
- 人参 …… 10g
- 濃口醤油 …… 小さじ1/3
- 砂糖 …… 小さじ1/4
- 片栗粉 …… 小さじ1・1/3
- 揚げ油 …… 適宜
- (a) 出し汁 …… 70mℓ
- (a) うす口醤油 …… 小さじ1
- (a) みりん …… 小さじ1
- (a) しょうがの絞り汁 …… 適宜
- 三つ葉 …… 適宜
- 生湯葉 …… 適宜
- 片栗粉 …… 小さじ1・1/3
- 水 …… 小さじ1

●作り方

① 里いもは竹串がすっと通るくらいまで茹でて、しっかりつぶしておく。

② 人参はみじん切りにする。

③ ①と②を合わせて醤油と砂糖を加え、よく混ぜ丸める。

④ ③に片栗粉をまぶし、油で揚げる。

⑤ 鍋に(a)を入れて火にかけ、刻んだ三つ葉と湯葉を入れ、最後に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

⑥ ④を器に盛り、⑤をかける。

“南阿蘇の玄関口”
# アソシエートだより

## 日頃の感謝を込めたお得な2つのプラン

アソシエートのお得な冬のプラン。今回は選べる2つのプランをご用意いたしました。メインに、りんどうポークの鍋が付いた『和みプラン』。さらに、ちょっと贅沢な『寛ぎプラン』では、阿蘇の赤牛のしゃぶしゃぶをご堪能いただけます。どちらも平日、土日祝日とも同じ金額でご利用可能です（12／31～1／3のみ対象外）。

また引き続き、夕食にヘルシーメニューを揃えた『美食健彩プラン』も準備。皆様のお好みのプランをご利用ください。詳しくはホームページをご覧いただくか、電話でお問い合わせください。

**和みプラン**
お一人様1泊2食付　9,000円（税込）

**寛ぎプラン**
お一人様1泊2食付　12,000円（税込）

※プラス1,600円（税込）で飲み放題（瓶ビール・焼酎・ワイン・ソフトドリンク他）
※15名様より無料送迎（15名以下でも応相談）

期間／～平成27年2月28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://asociate.jrc.or.jp/