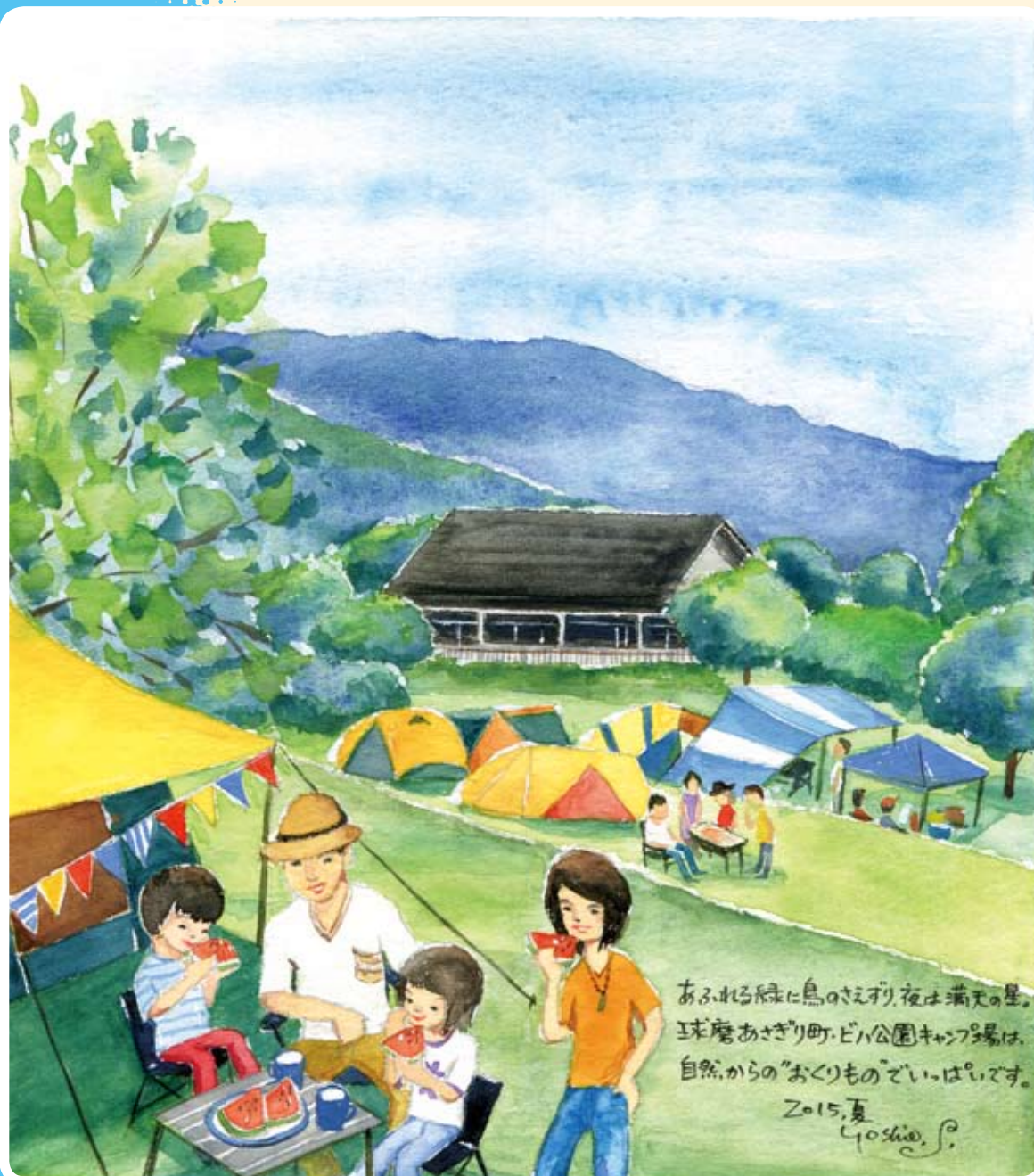


ハイ! 健康です

Vol.133



イラスト／坂口芳枝

CONTENTS

- 4 読んで健康+1
「骨粗しょう症検査&予防外来スタート!」
- 5 いきいきファイル
「山都町健康福祉課健康づくり係」
- 6 4コマまんが「元気くん」／もっとクロス!赤十字／
家庭で簡単!うちトレ
- 7 あれこれトピックス
「リレー・フォー・ライフ参加」
「デジタルサイネージ導入」
「ソファが新しくなりました」
- 8 スタッフ・ボイス／お手軽!健康薬膳／クイズ&クイズ

特集

2-3

平成26年度 オプション検査 ランキング

平成26年度に当センターを受診された皆様が追加したオプションを、男女別・年代別のランキング形式で紹介! あなたの受診の際の参考になさってください。

オプション検査ランキング

～ランキングで見る“私に必要なオプション”は？～

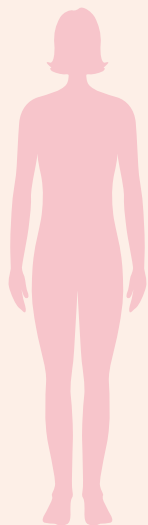
当 センターでは、人間ドックを受診されるお客様のご要望に幅広くお応えするために、さまざまなオプション検査をご準備しております。一方で、「初めて受診するけど、オプション検査を追加した方がいいの?」「オプション検査の項目が多過ぎて何が自分に必要か分からない」という疑問や不安をお持ちの方も多いのではないのでしょうか?

そこで、平成26年度に受診された皆様が追加したオプション検査をランキング形式にし、男女別・年代別でまとめました。また、各年代にお勧めのオプション検査も紹介しています。「あなたに本当に必要なオプション」を知って、ぜひ、次回受診の際の参考になさってください。

年代別オプション検査ランキング

年代	1位	2位	3位
～39歳	乳がん	子宮がん	甲状腺超音波
40～49歳	乳がん	子宮がん	甲状腺超音波
50～59歳	子宮がん	乳がん	甲状腺超音波
60～69歳	子宮がん	乳がん	頸動脈超音波
70歳～	乳がん	頸動脈超音波	子宮がん

女性のオプション検査では、乳がん・子宮がん・甲状腺がんなど、女性特有のがんをチェックする検査を選ぶ方が多いようです。

女性
ランキング

- 20～30歳代から始めたい骨密度検査
- 中高年は男性同様、がん・動脈硬化をチェック

各年代にお勧めのオプション

女性は年齢に関係なく、ランキング上位になっている乳がん・子宮がん・甲状腺超音波検査を、オプションとして受診することをお勧めします。また、特に20～30歳代の方には、数年に一度、「骨密度検査」を受診していただくことをお勧めします。若いうちから骨密度の変化を経年的にチェックすることで、将来の骨粗しょう症予防にもつながります。

マンモグラフィ



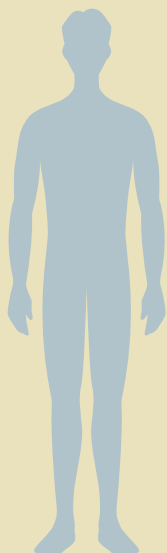
2つの乳がん検査—お勧めの受け方

- 30歳代………乳腺エコー
40歳代………マンモグラフィと乳腺エコーを毎年交互に
50歳代以上……年に1度、2つの検査を併用

知っておきたい！
乳がんの2つの検査

女性のがん罹患率で第1位の乳がん。当センターのオプション検査でもすべての世代でランキングの上位を占めています。乳がんの検査には、「マンモグラフィ」と「乳腺エコー」の2種類の検査方法があり、マンモグラフィは「石灰化を作るがん」に有効です。一方の乳腺エコーは「しこりを作るがん」に有効です。理想は、ドック受診時に両方の検査を受けることですが、年齢を目安にするのも一つの方法です。例えば若い年代の方は、一般的に乳腺が多いため、エコーでの検査が向いています（マンモグラフィでは見えにくい）。右記を参考に、年齢に応じてオプション検査に加えてみてください。

男性
ランキング



年代別オプション検査ランキング

年 代	1 位	2 位	3 位
～39歳	胸部CT	PSA	下腹部超音波
40～49歳	胸部CT	下腹部超音波	PSA
50～59歳	PSA	胸部CT	下腹部超音波
60～69歳	PSA	胸部CT	下腹部超音波
70歳～	下腹部超音波	頸動脈超音波	PSA

男性のオプション検査では、胸部CT・PSA(前立腺血液検査)・下腹部超音波などが、加齢に伴い増加傾向にありました。また、4位以下では、動脈硬化検査(頸動脈超音波検査・血圧脈波)・頭部MRI・MRA検査も、年齢が高くなるほど受診される方が多くなっています。

30～40歳代では、がんのチェックがおすすめ
50歳代からは3大生活習慣病¹⁾に対応した検査を

各年代にお勧めのオプション

30歳～
40歳代

●胸部CT

30歳～40歳代は、それまでの生活習慣の乱れが体に表れる時期です。定期的な人間ドックに胸部CTをプラスして、死亡率の高い肺がんのチェックをしておきたいですね。

50歳～
60歳代

●PSA ●胸部CT ●頸動脈超音波 ●MRI+MRA

この年代は、「3大生活習慣病(がん・脳卒中・心臓病)」のリスクが高まります。そこで、がん検診と動脈硬化の検査をお勧めします。また、がんセットやPET-CT検査など、さらに精度の高い検査を1年おきなどに受診するのも一つの方法です。

1) 3大生活習慣病とは、がん・脳卒中・心臓病を指します。



PSA(前立腺血液検査)



胸部CT

※「胃カメラ」は、2日ドックのコースに含まれているため、ランキングから除いています。

オプション検査で迷ったら、お客様相談係まで！

当センターでは、人間ドックに関するご相談をお受けする「お客様相談係」を配置しています。専任の看護職が、年齢・性別・自覚症状・既往歴・現病歴・家族歴などから、お客様に適したオプション検査をご提案。4Fの人間ドック受付で、どうぞお気軽にご相談ください。

※ほとんどのオプション検査は当日申し込みが可能です。詳しくはお問い合わせください。



健康寿命の延伸に不可欠 骨粗しょう症予防

国は、2013年から「健康日本21(第2次)」の目標として健康寿命*の延伸を掲げていますが、人口の高齢化に伴い、介護サービスを受ける人の数は年々増加しています。その原因として、脳血管疾患、認知症などのほか、転倒・骨折も大きな割合を占めています。

※健康面の支障がなく日常生活を過ごせる期間



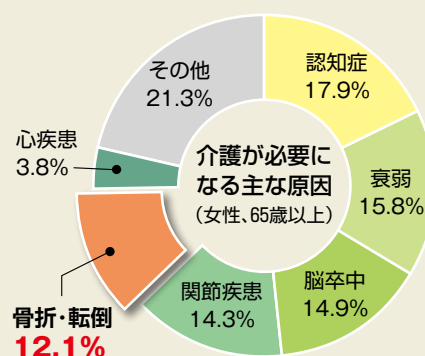
内科医
くすだ けんいち
窪田 健一

骨折は寝たきりの原因

骨粗しょう症は、遺伝的背景と長年のさまざまな生活習慣が原因で発症します。骨粗しょう症が原因で骨折すると、寝たきりや介護につながります。介護は、「受ける人」の負担のみならず、「介護する家族」の負担も増します。健康寿命を延伸させるためにも、若い時からの骨粗しょう症の予防が必要です。

新しい骨密度測定装置を導入

当センター人間ドックの骨密度検査受診率は、男性2%、女性25%(24年度)にとどまっています。今回、椎体骨や大腿骨の骨密度を測定できる新しい骨密度測定装置を導入し、骨密度の低い受診者に対して生活習慣の支援も含めてフォローする「骨粗しょう症予防外来」を開設することになりました。これまでに骨密度が低いと診断された方は、ぜひ検査と予防外来の受診をお勧めします。



厚生労働省 平成22年国民生活基礎調査

■骨密度検査の特徴とメリット

骨密度が簡単にわかる

検査に痛みがない

経年受診で変化がわかる

撮影箇所が腰椎部に変わり、
より高精度に！



■骨密度検査受診と外来の流れ

骨密度検査

〔人間ドック〕
オプション

1 人間ドックのオプション検査で
骨密度検査を受診

2 結果説明+保健指導

必要の方には
「骨粗しょう症予防外来」受診をお勧め

骨粗しょう症 予防外来

3 外来にて検査・治療

4 フォローアップ

※骨粗しょう症予防外来では、生活習慣の改善も併せて指導します。糖尿病やCKD(慢性腎臓病)などの生活習慣病改善にもつながります。

骨粗しょう症は他人事と思わず、若いうちから検査を受けましょう。また、骨粗しょう症予防には、普段から適度な「食事」「運動」「日光浴」を心がけることが大切です。骨折による寝たきりを予防し、「健康で長生き！」を目指しましょう。

健診データと地区の つながりを活かした 健康づくりを目指します

FILE 002 山都町健康福祉課 健康づくり係



矢部町・清和村・蘇陽町による合併から10年を迎える上益城郡山都町。同町の健康福祉課健康づくり係では、町内の28の自治振興区ごとの住民の健康データを公開し、特定健診の受診率向上や住民の健康意識向上につなげるユニークな取り組みを行っています。同係の保健師・飯法師直美さん[写真右]と渡邊智仁さん[写真左]に話を聞きました。

「町民の特定健診受診率向上のために、「地区（自治振興区）」に着目した理由は、

平成17年の合併で3つの町村が一つになり、保健活動もそれぞれの手法があったため、時間をかけて調整しました。一方で、この地域は地区ごとのまとまりの強さがあります。そこで、特定健診が始まった平成20年から、各地区に「健康づくり推進員」を設けて住民への健康増進の呼びかけをお手伝いしてもらうことにしました。

「健診データを活用したユニークな取り組みも行っているのか？」

健康管理センターに依頼している住民健診のデータを基に、地区ごとの疾病の種類や罹患率などを把握しています。それらの情報を冊子にまとめ、健康づ

Pick-Up

住民の健診データを一冊にまとめた「健康づくりノート」。さまざまな数値を町内の自治振興区ごとに表示したり、地図上で結果を色分けしたりと、見やすく・分かりやすい工夫を凝らしています。また、小学校での小児生活習慣病予防教室では、手作りの教材を使って、子ども達に糖尿病の仕組みなどを分かりやすく教えます。



健康づくりノート



オリジナルの地図で見やすく



小学校での講話の様子

くり推進員の皆さんの活動に役立ててもらっています。また、地区ごとの特定健診受診率を保健センターのトイレに貼り出し、住民の意識向上に努めています。

「各地区の特定健診受診率に応じた表彰制度などもあるそうですね。」

毎年、受診率上位の3地区には賞金を出すと共に、受診率の伸びが著しい地区には躍進賞を贈っています。地区ごとに競うことで、山都町全体の受診率向上にもつながっています。国の目標は平成29年度までに受診率60%ですが、町では65%を目指して取り組んでいます。

「これから特定健診を受診する世代への啓発も目標などは？」

「今後の町民の健康課題や活動」

特定健診開始から7年が経ち、受診対象外の後期高齢者も増えています。そのため、若い世代への早期の啓発も必要だと考えています。その一環として、町内の各小学校に向いて小学5年生を対象にした小児生活習慣病予防教室を開き、糖尿病について講話を行っています。

同教室は保護者にも一緒に参加してもらい、親子で健康に対する意識を高めてもらうのが目的です。加えて、今年度から各地区で「健康づくり座談会」を開催し、介護保険の現状や健康寿命を伸ばす重要性についてお話ししています。

山都町では、今後もデータを活用した効率的な取り組みと、地域に足を運ぶ地道な活動を組み合わせ、住民の健康維持・増進を目指します。



本社特派員・豊永が「現場」からお伝えします！

今年4月1日付けで、当センターから日本赤十字社本社勤務になった豊永一秀が、東京ならではの赤十字情報を分かりやすく発信します。お楽しみに！

とよながかずひで



どっとクロス！
赤十字

ご存じですか？ 赤十字情報プラザ ～貴重な資料で日赤の歴史と活動を発信！～



日赤本社1階の「赤十字情報プラザ」入り口



史料展示コーナーには、現在の救護員制服や医療救護に使用する医療セットのほか、被災者に配る緊急セットなども展示されています。

日本赤十字社本社1階にある「赤十字情報プラザ」は、赤十字関係者の他、一般の方々にも赤十字の歴史とさまざまな活動を知っていただく、情報発信の広場です。同プラザには、史料や映像、パネルなどを使った「史料展示コーナー」、赤十字関連の書籍・資料を自由に閲覧できる「図書コーナー」などがあります。

また、同プラザの目の前に設置されているのが、「日赤サービス売店」。ここでは、赤十字をモチーフにしたグッズ類（衣類・雑貨・文房具など）や

赤十字情報プラザ

開館日／月～金曜（9:30～17:00）
休館日／土日・祝日、年末年始、
日本赤十字社創立記念日（5月1日）
入館料／無 料
予 約／10人以上のグループで訪問を希望される場合や、史料展示ガイドを希望される方はあらかじめご予約ください。

〒105-8521 東京都港区芝大門1-1-3
☎03-3437-7580

書籍を購入することができ、東京へお越しの機会がある方は、ぜひ気軽に立ち寄りください。

日本赤十字社

検索

運動レシビDVD 好評販売中！



「うちトレ」で紹介している運動も収録されている、当センター運動指導士監修の運動レシビDVD「カエルボディ カワルボディ」を、1枚800円（税別）にて南館5階の売店で販売中です。

ポイント

★胸と膝が一直線になるまでお尻を上げる
★腰は反らない

両膝を立てた状態で仰向けに寝て、お尻を持ち上げ5秒くらい止めて元に戻す（10回繰り返し）。

筋トレで夏バテ予防！ 基礎代謝を上げて免疫力アップ



また、背筋を鍛えると、体の軸や骨盤の安定につながり、手足に最大限の力を伝えられるようになります。本格的な夏を迎える前にトレーニングを始めましょう。



今回は、背筋の筋トレ「お尻上げ」を紹介いたします。背中から太ももの前、お尻の筋肉を同時に鍛え、さらに太ももの裏側の引き締めやヒップアップにも効果的です。筋肉が付くことで基礎代謝が上がって免疫力が高まり、不調に強い体になります。

がん征圧の願いを込めた24時間ウォーク

「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2015くまもと」開催

5月16日(土)・17日(日)の2日間にわたり、熊本市の白川公園で「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2015くまもと」が行われました。同イベントは、がん征圧の願いを込め、がん患者やその家族、支援者などが襷(たすき)をつなぎながら24時間歩き続けるものです。「がん患者は24時間(がんと)闘っている」とのメッセージを発信するためにアメリカで始まり、熊本では5回目の開催。当センターも、毎回参加しています。期間中は、ステージイベントや医師らによるがんに関する最新トピックスの講話などもあり、参加者はそれぞれに、がんや命についての思いを新たにしていました。



当センター職員も交代で襷をつなぎました



熊本地域医療センターの
中原和之先生による講話

新しいソファで、より快適に!

「座り心地がいい」と好評です



フロアによりデザイン
が異なり、座り心地も
アップ!

受診される皆様に、よりリラックスして検査を受けていただけるよう、当センター3・4Fのソファを新しくしました。落ち着いた雰囲気シックなソファは「座り心地がいい」と、受診者にも好評!

ソファが変わったことで、館内もグッと明るくなりました。受診の際は、ぜひ皆さまも座り心地をお試しください。

映像を使って各種情報を発信

館内2カ所にデジタルサイネージを設置

映像による電子看板・案内板とも言われ、最近では街中などにも数多く設置されている「デジタルサイネージ」。当センターでも、新たに館内2カ所(2F・健診フロア、3F・人間ドックフロア)に設置しました。サイネージでは、鮮やかな映像とクリアな音声で健康情報ははじめ、各種イベントの告知やセンターからのお知らせなど、さまざまな情報を発信しています。

中でも、若い方向けに作成した「胃透視検査の流れ」は、イラスト中心の解説で「おもしろく、分かりやすい」と好評です。今後も幅広い情報をタイムリーに発信していきますので、ご期待ください。



中高年の受診者にも
「見やすい」と好評

今回は、今春入職したフレッシュな職員2名を紹介します。

STAFF
VOICE
スタッフ・ボイス



なべしま しゅん
鍋嶋 駿

業務推進課

■趣味・休日の過ごし方
ハンドボール、ドライブ、
スポーツジム通い

常に一步先を見据えて仕事を

学生時代のスポーツ経験を通して健康の大切さを痛感。「健康に携わる仕事がしたい」との思いを抱いたのがきっかけで、当センターを選びました。

現在は協会けんぽを担当し、主に受診される方からのコース内容や予約方法について、お問い合わせの電話を受けています。しかし、なかなか上手く説明できずに先輩の力を借りる場面もあります。今はまだ、与えられた仕事をこなすことで精一杯ですが、常に「次は何をすればいいか」を考えるようにして、お客様により分かりやすい説明や案内ができるようになりたいと思います。



つだ みなみ
津田 美波

保健看護課

■趣味・休日の過ごし方
読書、映画鑑賞

長い目で受診者の健康を支えたい

約1年間、病院で看護師として勤務していました。しかし、元々、保健師志望だったことと、臨床の現場で病気の早期発見・治療や、その前段階の予防の大切さを思い知らされ、予防医学の道に進みました。

保健看護課では、ドック受診者の問診や保健相談が主な業務ですが、年齢や職業、ライフスタイルもさまざまな皆さんに、短い面談時間でいかに的確な保健指導ができるかが課題です。少しずつ経験を積んで、長いスパンで受診者の健康を支え、健康づくりに役立つアドバイスができる保健師を目指しています。



3名様に1日10分運動レシピ「カエルボディ カワルボディ」をプレゼント！

Q 中高年の女性に多く見られる骨の中がスカスカの状態になり、骨折しやすくなる病気の名称は？

【答え】 □□しょう症

クイズ正解者の中から抽選で、3名様に当センター運動指導士が製作した1日10分運動レシピ「カエルボディ カワルボディ」(DVD)を進呈します。ご希望の方は、答え・住所・氏名・年齢・職業・電話番号・本誌の内容や人間ドック、PET-CT検診等に関する感想等をご記入のうえ、ハガキ・FAX・電子メールのいずれかでご応募ください。ヒントは4ページにあります。

締切／8月28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

【いただいた個人情報は、当センターが責任を持って管理し、ご本人の同意を得ずに第三者に開示することはありません】

お手軽！ 健康 薬膳

強い日差しはお肌の大敵！
夏野菜でビタミンCと水分を補う

生春巻き

[1人当たり 80kcal/塩分 0.7g]

材料(2人分)

ライスペーパー2枚
きゅうり80g
もやし40g
水菜40g
青じそ2枚
[エビ大2尾
酒適宜
[アジアンソース]
豆板醤0.2g
濃口醤油小さじ1・1/2
酢小さじ2
砂糖小さじ1
ごま油小さじ1/2

日本赤十字社熊本健康管理センターで提供している「日赤健康薬膳」の夏のメニューから、おすすめの一品をご紹介します。ぜひ、ご家庭のレシピに加えてみてください！



●作り方

- ① エビは酒を加えてゆでて、縦半分に分ける。
- ② きゅうりは皮を所々むき、せん切りに。水菜は洗ってよく水を切り、ライスペーパーの長さに切る。
- ③ もやしはゆでて、水を絞っておく。
- ④ 青じそはせん切りにして水にさらす。
- ⑤ ライスペーパーは1枚ずつ水で軽くぬらす。
- ⑥ ライスペーパーを敷き、もやし、きゅうり、水菜、青じそ、エビを巻き込む。
- ⑦ 調味料をよく混ぜ合わせてソースを作る。
- ⑧ ⑥を食べやすい長さに切り分けて盛り付ける。

夏のドック食・夕食の献立

七分つきごはん・お吸い物・豆乳入り茶碗蒸し・オクラの牛肉巻き・生春巻き・イカ南蛮・山芋すりおろし・こんにゃくのピーナツ和え・白桃の赤ワイン煮

