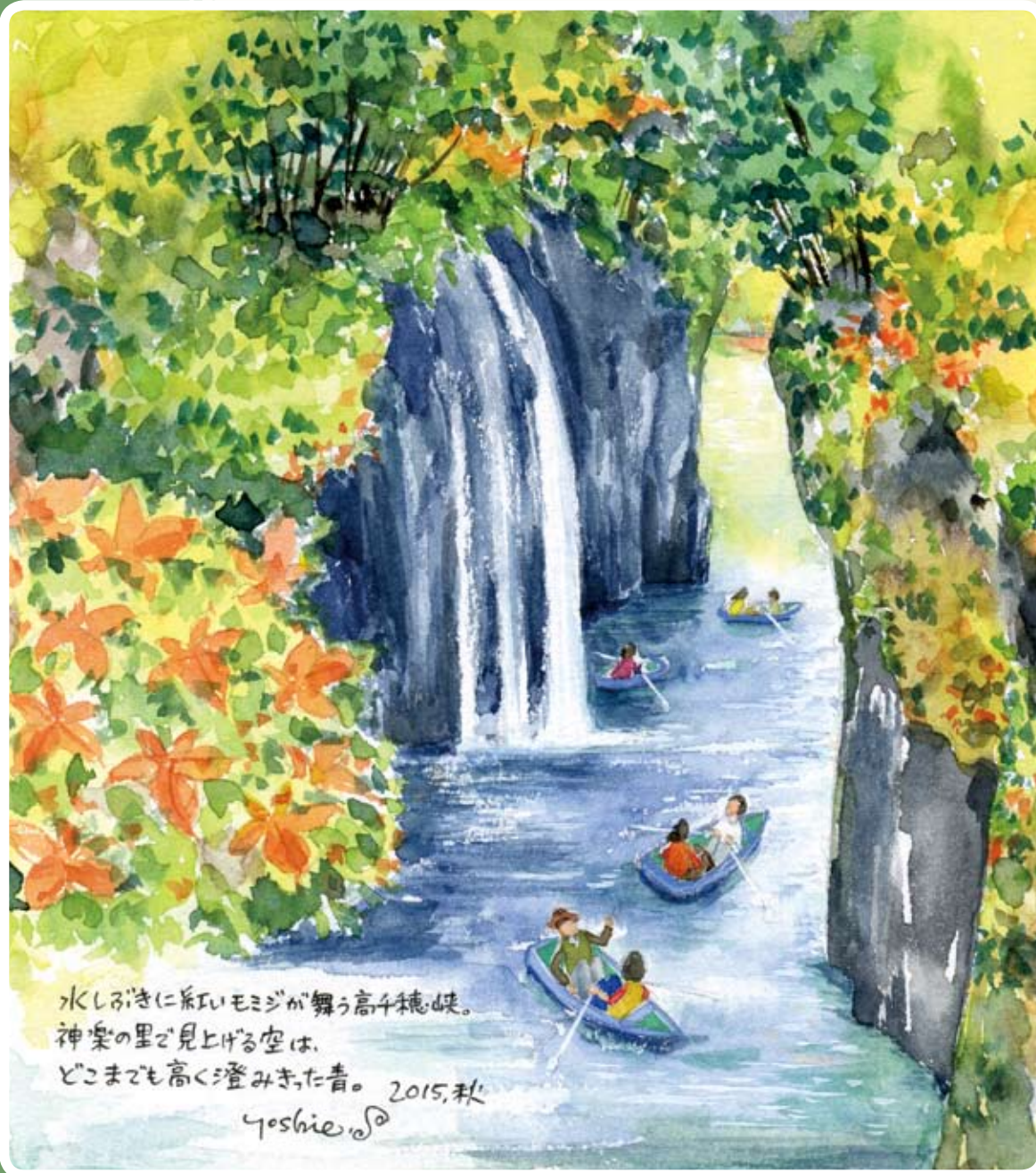


# ハイ! 健康です

Vol.134



イラスト/坂口芳枝

## CONTENTS

- 4 読んで健康+1  
「正しく使って賢く活用! -機能性表示食品-」
- 5 いきいきファイル  
「肥後銀行健康保険組合」
- 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  
「日赤+走プロ-RUNPRO- 始動!」  
「日赤クッキングスタジオのご案内」  
「平成27年度赤十字健康講座開催」
- 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

## MRIのいろは

【核磁気共鳴画像法】

当センターが昨年1月に導入した最新のMRI装置や検査のしくみ、特徴のほか、MRI装置で撮影した画像を利用した「早期アルツハイマー型認知症診断支援システム(VSRAD)」を紹介します。



# 特集 MRIのいろは

[核磁気共鳴画像法]

MRIとは、「核磁気共鳴画像法(Magnetic Resonance Imaging)」の略語。簡単にいうと、磁石によって作られた「磁場」を利用して、生体情報を画像化する技術です。放射線を使用しないので、被曝の心配がありません。今回は、そんなMRIの「いろは」を紹介します。

画像精度の向上に加えて  
音の大きさ、装置内の狭さ  
なども改善

当センターでは平成26年1月に、最新のMRI装置を導入しました。これによって画像精度が向上しただけでなく、これまで多くのご意見をいただいていた「大きな音」「装置内の穴の狭さ・暗さ」などの課題も改善されました。加えて、検査時間が短縮でき、より快適な受診環境をご提供できるようにになりました。これまで、狭いところが苦手な受診できなかった方、大きな音が我慢できなかった方なども、ぜひ受診をご検討ください。

また、装置が新しくなったことで、外来で新たな「MRCP（MR胆管膵管撮影）」検査を受診できるようになりました。さらに、「脳専門ドック」のオプション検査として、認知症が気になる方にお勧めしたい「VSRAD（ブイエス・ラド）」検査を導入。MRI検査に対する注目度が、ますます高まっています。

## MRI検査の仕組みと特徴

### 1 仕組み

MRI検査は、人体に強力な磁場をかけ、体の中の水素原子から発生する微弱な電波を受信して、コンピュータで画像を作っています。

### 2 特徴

- 放射線被曝がなく、安心して検査を受けられる
- 薬剤を使用せずに血管の撮像ができるので体に負担がかからない
- あらゆる角度から画像を見ることができる

### 頭部MRI・MRA撮影の内容

[撮影時間] 約20分

[発見できる病気] 未破裂脳動脈瘤／脳血管の狭窄・閉塞／無症候性脳梗塞／脳腫瘍／脳動静脈奇形／脳萎縮／くも膜のう胞／耳鼻科疾患の副鼻腔炎など

### 受診をお勧めしたい人

- 60歳以上の方
- 高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満の方
- 飲酒・喫煙をする方
- 運動不足の方
- くも膜下出血、脳卒中の家族歴がある方

### コースと料金

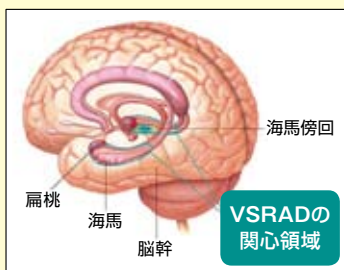
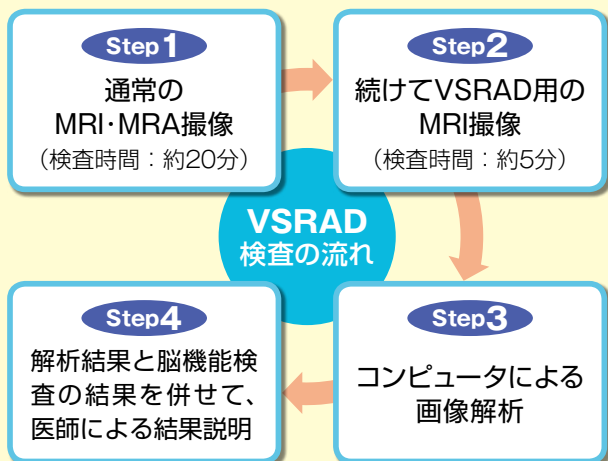
- 2日ドック／総合+脳コース ……92,880円
- 1日ドック／脳専門ドック ……51,840円
- オプション／頭部MRI+MRA ……23,220円  
(事前予約制)

〈価格はいずれも税込〉

## ブイエス・ラド VSRADとは?

[早期アルツハイマー型認知症診断支援システム]

VSRADは、MRI画像を利用して早期アルツハイマー型認知症を評価するための新しい検査の一つです。MRIで撮像した画像を基に脳の内側部分(海馬、扁桃、海馬傍回)の萎縮の程度を調べ、総合的に解析し評価します。通常のMRI検査に5分ほどプラスするだけで、検査が可能です。



[オプション料金]  
3,240円(税込)

[検査対象]  
「脳専門ドック」受診者  
で50歳以上の方

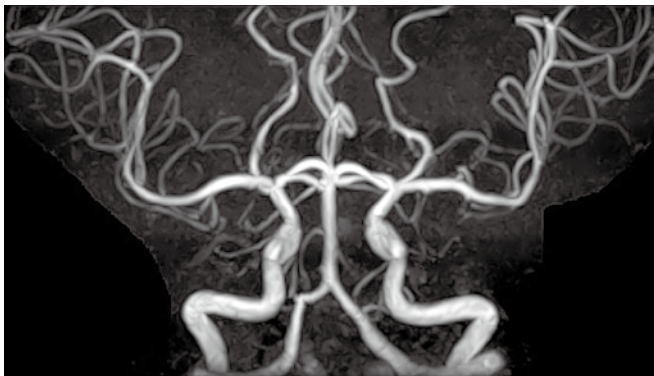


# MRI装置が作り出す画像で 脳をあらゆる角度からチェック!

## MRA画像

MRI装置で撮像した頭部の血管の様子を詳しく立体映像化するのがMRA(磁気共鳴血管造影)で、造影剤を使わずに脳血管を撮像することができます。

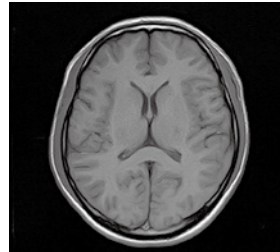
下のMRA画像は、160枚に及ぶ脳の輪切りの画像からコンピュータ処理を行って作った脳血管の画像です。この画像を回転させることで、あらゆる角度から観察することができます。



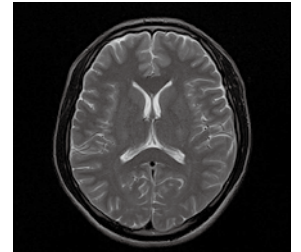
MRA

## MRIで撮像した画像

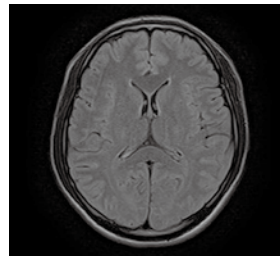
MRI検査では、コントラストの違う数種類の画像を撮像しています。頭部は組織によって見え方が違うので、病変の診断に有用です。



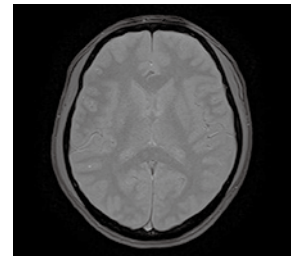
T1強調画像



T2強調画像



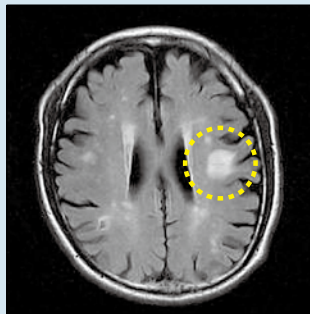
FLAIR



T2\*(T2スター)

### 所見画像② 脳梗塞

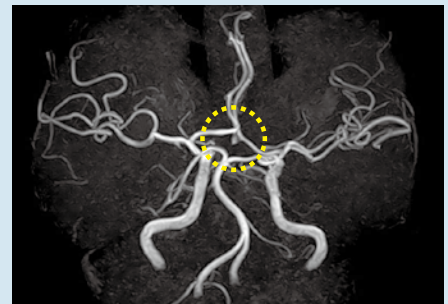
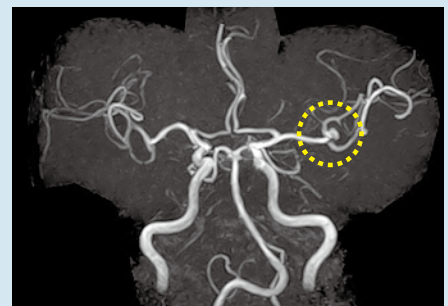
「脳梗塞」は、脳の血管が動脈硬化などで細くなったり、詰まったりする状態を言います。詰まった部分から先に酸素やブドウ糖が運ばれなくなり、脳に障害が起こります。障害部位によってさまざまな神経症状(麻痺)をきたし、寝たきりの原因疾患の第1位にもなっています。ときには、無症状のまま進行していくこともあります。



脳梗塞

### 所見画像① 未破裂脳動脈瘤

「脳動脈瘤」とは、脳動脈の一部が膨らんで弱くなっている状態です。必ず破裂するわけではありませんが、破裂すると、くも膜下出血を起こすので、早期発見して経過を診ていくことが重要です。



未破裂脳動脈瘤

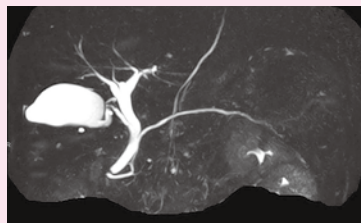
MRIは脳のチェック  
だけじゃない!

### MRCP検査(腹部検査)

MRCP検査は、MRIで胆汁や膵液を強調した画像を作り、胆管・膵管の状態を見る検査です。胆管・膵管が狭窄または拡張している場所がないかを調べます。

#### ●当センターにおけるMRCP検査の対象者

- (1) 初めて膵管の直径が2.5mm以上であった方
- (2) 悪性所見に乏しい膵のう胞が初めて確認された方



MRCPの画像

# 正しく知って賢く活用！ 機能性表示食品

平成27年4月に、健康の維持・増進の機能を表示できる「機能性表示食品」制度が新たに始まりました。「機能性表示食品」とは、「特定保健用食品(トクホ)」と同じ保健機能食品に分類されますが、その違いはどんなものなのでしょうか。

## 機能性表示食品はトクホ、とどう違うの？

### 特定保健用食品(トクホ)

一般的に「トクホ」と呼ばれる「特定保健用食品」は、国により有効性、安全性、品質などが厳しく審査・評価され、消費者庁により表示が許可されています。健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収を抑える」などの具体的効果を表示することを許可されている食品です。

### 機能性表示食品

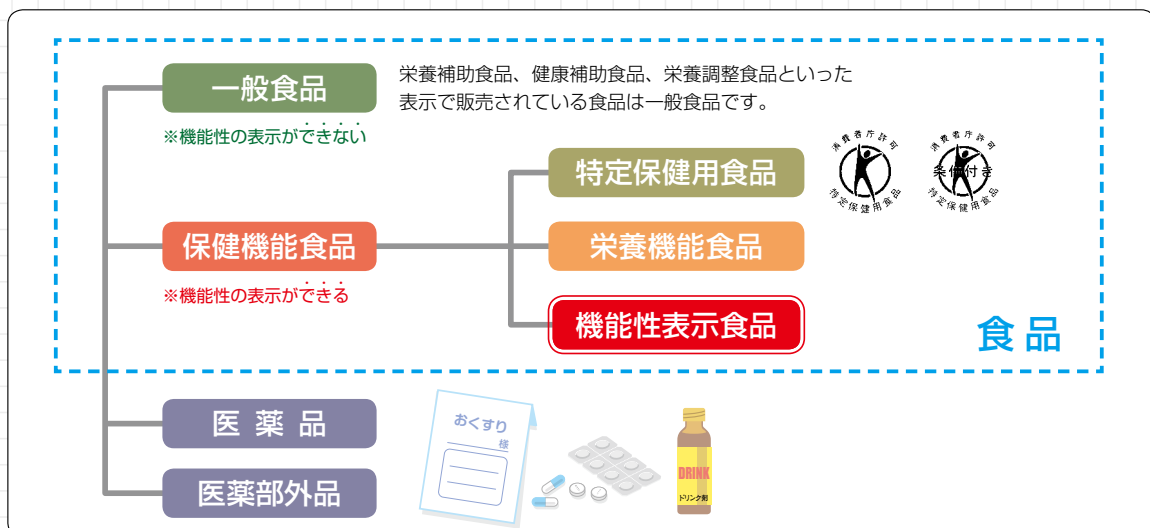
機能性表示食品は、事業者の責任で科学的根拠を基に商品パッケージに機能性を表示するものとして、販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などを消費者庁に届け出た食品です。疾病罹患者・未成年・妊産婦などは利用対象としない、などの制限があります。また、「特定保健用食品」とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を得たものではありません。

基本は「バランスのとれた食事」

「特定保健用食品」「機能性表示食品」共に、さまざまな効果がうたってありますが、健康維持・増進の基本は何と言ってもバランスのとれた食事を毎日3食食べることに。やむを得ず時間が不規則になったり、十分な食事が摂取できないときに、こうした食品を一時的に活用するのも一案です。

機能性表示食品の情報は、消費者庁のホームページや販売する企業のホームページで公開されています。

購入前に、安全性や機能性、注意事項等を確認して、納得した上で製品を選びましょう。



参考) 消費者庁ホームページ「機能性表示食品に関する情報」 <http://www.caa.go.jp/foods/index.html>

# 社員の健康は 企業にとって財産。 一人一人に合った プログラムで支援

**FILE**  
003

## 肥後銀行 健康保険組合



今年度から、国が推奨する「データヘルス計画」がスタート。各健康保険組合でも、昨年度作成した計画に沿って、効率的・効果的な保健事業に取り組んでいます。その一つ、肥後銀行健康保険組合では、「糖尿病重症化予防プログラム」を実施しています。同健保組合の常務理事・林田千春さん[写真右]に、同プログラムの内容や経過について話を聞きました。

「糖尿病重症化予防プログラム」  
実施のきっかけは。

糖尿病は、予備群も含めると成人の4人に1人の割合と言われていますが、当健保組合の健診結果からも、高脂血症や糖尿病傾向の人が増えています。そこで、健診結果の中で糖尿病との関連性が高いヘモグロビンA1cの数値に着目し、「6・5%以上」の社員にプログラム参加を呼び掛けました。

— 具体的な内容は？

日赤健康管理センターと済生会熊本病院に協力を依頼し、糖尿病の基礎知識を知ってもらうためのキックオフセミナーを開催して、参加者を募りました。その後、参加者の健康状態を事前にチェックするメディカルチェック（開始時）や運動や栄養面の支援を受けながらのフィッ

### Pick-Up

当センターがサポートしている、肥後銀行健康保険組合の「糖尿病重症化予防プログラム」では、一人一人に合った運動・食習慣を身に付け重症化予防につながるよう、運動指導士・保健師・管理栄養士が直接または通信フォローで支援します。無理なく楽しく続けられる運動で、3カ月後の数値改善や運動の習慣化を目指すプログラムになっています。



6月開催のキックオフセミナーの様子



フィットネスでは、ほぼマン・ツーマンで丁寧に指導

トネス（3カ月間）、さらに、トレーニングや生活習慣改善の成果を確認するアフターフォロー検査を行うなど、約3カ月にわたるプログラムになっています。

### メディカルチェックを基に 個別の処方箋を作成

— プログラムを作成する上で工夫されたことなどは。

参加者1人1人に、より効果的なプログラムとなるよう、メディカルチェックの結果を踏まえ、それぞれに合った運動処方箋を作成してもらいました。また、当行は県下全域に支店があるため、住んでいる場所から遠い施設は利用しづらいという声があり、センターのトレーニングルームだけでなく、提携するフィットネスクラブも利用できるようにしました。さらに、費用は全額組合が負担。なお、プ

ログラム終了後に運動施設利用を継続したい社員には、半額を助成します。

— 社員の健康に力を注いでおられますね。

近年、大手企業では「健康経営」を推進する会社が増えていますが、こうした姿勢は地方企業にも求められると思います。社員が心身共に健康であることは、会社にとって大きな財産。当健保でも、会社と一体になって社員の健康につながる取り組みに一層力を注いでいくつもりです。今回のプログラムについても、参加している社員からは「ジムのトレーナーがとても丁寧に指導してくるので、こちらもやる気が湧いてくる」と好評です。ので、今後も継続していければと考えています。

健康づくりメニューについての内容や料金については下記までお問い合わせください。

お問い合わせ | ☎096-387-6877 (健康支援課) 受付時間/8:30~17:00 (土日・祝日を除く)





## 日赤+走プロ-RUNPRO- 始動！

好評につき第2期を開催します

昨年、新たにスタートした初心者のためのランニング教室「日赤+走プロ-RUNPRO-」を、今年も開催します。メディカルチェックから走り方、食事まで、マラソン完走に向けて各分野のプロが、しっかりサポート！ 昨年は、参加者32名中、フルマラソンに挑戦された13名全員が完走するなど、結果に結びつく指導が好評です。10月からスタートする走プロの成果をお楽しみに。



走る楽しさに目覚めた1期生の皆さん  
(写真は昨年の様子)



## 日赤クッキングスタジオのご案内

簡単・ヘルシー・おいしい料理を紹介します！

簡単にヘルシー、しかもおいしい料理と一緒に作りませんか？ 調理実習のほか、管理栄養士がさまざまな健康情報をお伝えする講話もあり、「作って・食べて・学べる」楽しい料理教室です。

## 平成27年度赤十字健康講座開催

テーマは「かしこく受ける人間ドック」

当センターでは、11/29(日)に平成27年度赤十字健康講座を開催します。今回は「かしこく受ける人間ドック」と題して、「人間ドックのコースやオプションは、何を受けたらいいのか分からない」という皆さまの疑問にお答えします。医師・保健師・臨床検査技師・診療放射線技師が、検査選びの悩みを解決。また、普段は見られない「検査の裏側」を公開する見学ツアーも実施します。この機会に、ぜひご参加ください。

■開催日時：11/29(日)13:00～15:30(予定)

■会場：日本赤十字社熊本健康管理センター  
5Fホール

### ●お申し込み

日本赤十字社熊本健康管理センターホームページ内の専用フォームから  
メール：kikaku@kenkan.gr.jp  
氏名・性別・年齢・電話番号・ドクターやスタッフに聞いてみたいことを明記のうえ、お申し込みください。

### ●お問い合わせ

☎096-387-6715(企画広報課直通)

| 開催日       | テーマ・内容                                   |
|-----------|--|
| 10月31日(土) | 「健康の“いろは”は和食から～“だし”でいただく旬ごはん～」(和食)       |
| 11月28日(土) | 「食べてるつもり？食べてないつもり？～あなたにあった食事量を知る～」(糖尿病食) |
| 12月19日(土) | 「今年は手作りクリスマス～簡単おしゃれにパーティーメニュー～」(パーティー食)  |

■時間：10:00～(受付9:30～)

■場所：日赤熊本健康管理センター・5F調理実習室

■料金：一般料金 2,700円(税込)

割引料金 2,000円(税込)※

※割引対象になるのは「1年以内に人間ドック・健康診断・PET検診・ヘルスケアクラブで当センターをご利用いただいた方」、または「利用予約のある方及びその配偶者の方」

■定員：先着20名程度

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)





うしろだ せつこ  
**後田 節子**  
業務管理課

■ 趣味／旅行、水彩画

## 笑顔の接客と 分かりやすい説明を

今年3月に、32年間勤務した当センターを退職しましたが、その後も再雇用で4階の人間ドック受付の「お客様相談係」として勤めています。

当センターでは長年、看護師として集団健診や人間ドックを担当していましたが、7年ほど前からお客様相談係となり、お客様へのオプション検査の説明やご相談に応じています。特にオプションは、「何を選んでいいのかわからない」というお客様も多いので、その方の既往や家族歴、その日の体調なども考慮して、最適なオプションをお勧めするようにしています。

また、受診される皆さんは、受付時に少なからず不安や緊張を抱えておられるので、笑顔で接することと丁寧に分かりやすい説明を心がけています。検査の内容や、どんな病気がみつかるかを説明するときなども、できるだけ専門用語を使わないようにするのも、その一つです。お陰さまで、最近では「勧めてもらったオ

プションで早期発見・治療ができた」など、お客様からうれしい言葉をいただく機会も増えてきました。

仕事を離れると、20年ほど前から水彩とパステルを使った絵を描いています。主に旅先で見た建物や風景が題材ですが、退職を機にセンターの絵を寄贈しました。

絵を描くことで気分転換を図りながら、これからも受診者の皆さまの立場に立ったオプション選びのお手伝いをしていきたいと思っています。



館内各所に飾られている後田さんの絵



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 MRI装置で撮影した頭部の画像を利用した「早期アルツハイマー型認知症診断支援システム」の略称は?

【答え】 V □ RA □

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)を呈呈します。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2ページにあります。

締切／11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

【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

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」の秋のメニューから、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!

「卵の花(おから)」は  
食物繊維&カルシウムたっぷり!

### 卵の花サラダ

[1人当たり 60kcal/塩分 0.6g]

材料(2人分)

|                |          |
|----------------|----------|
| おから            | 40g      |
| 人参             | 20g      |
| 塩(分量外)         | 適宜       |
| 玉ねぎ            | 20g      |
| 水菜             | 20g      |
| マヨネーズ(カロリーハーフ) | 小さじ1     |
| 酢              | 小さじ2     |
| 薄口醤油           | 小さじ1・1/3 |
| 玉ねぎすりおろし       | 小さじ1     |
| (a) 油          | 小さじ1     |
| 砂糖             | 小さじ2/3   |
| 練りからし          | 適宜       |
| こしょう           | 適宜       |



●作り方

- ① 人参と玉ねぎは薄切りにし、水菜は2～3cmに切る。人参は塩(分量外)をふっておき、玉ねぎと水菜は水にさらし、水気を切っておく。
- ② 人参がしんなりしたら、水で洗い水気を絞る。
- ③ おからは平らな皿に広げてラップをし、電子レンジにかけてから冷ましておく。
- ④ (a)に①・②の野菜を漬けこみ、味がしみたら③のおからとマヨネーズを加え、混ぜ合わせる。

### 秋のドック食・夕食の献立

七分つきごはん・花びらとろとろ鍋・鯛の煮付け・変わり茶碗蒸し・卵の花サラダ・ホタテのカルパッチョ・エリンギのわさび漬け和え・梨ゼリー

