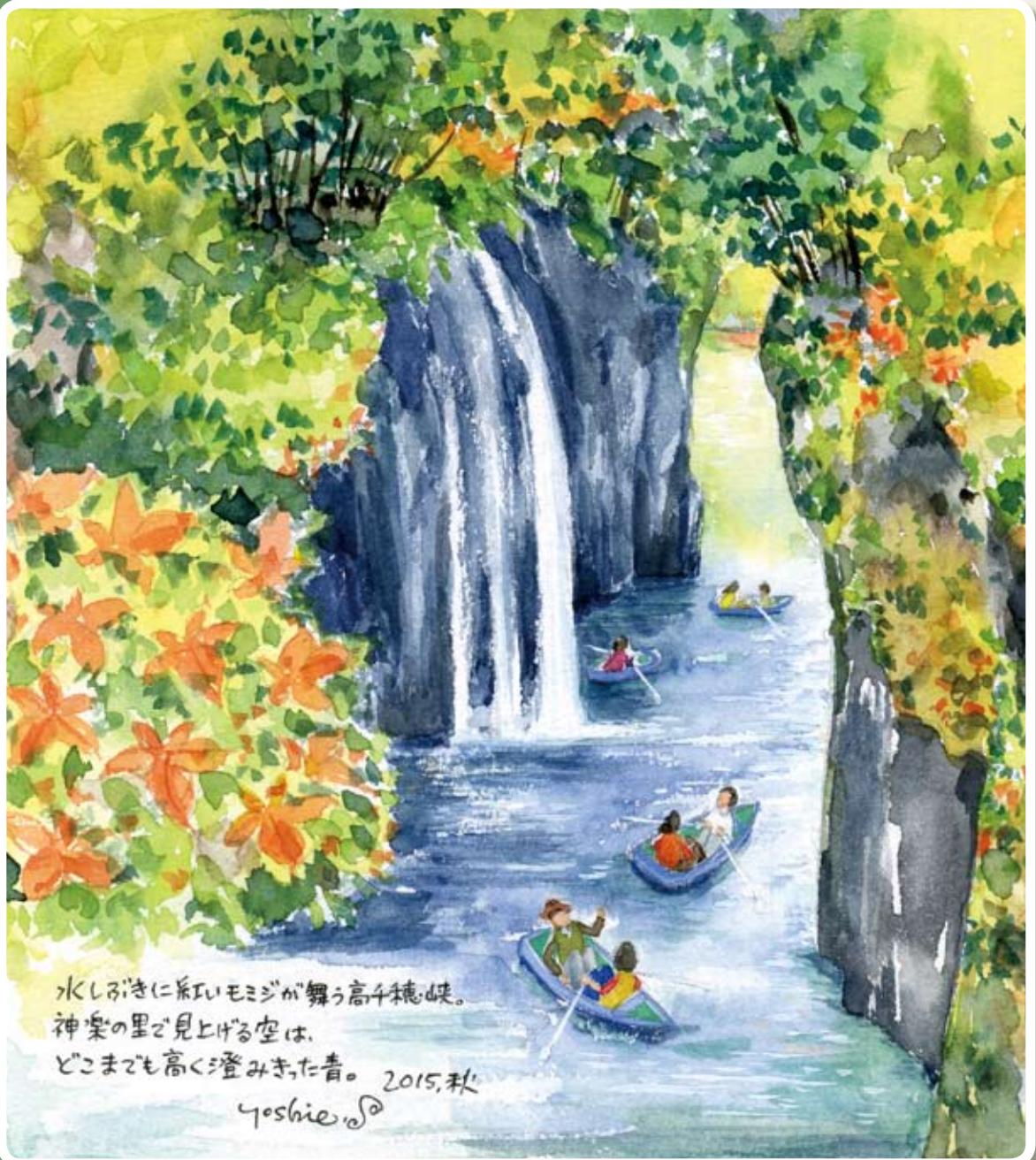


ハイ! 健康です

Vol.134

Health for All, All for Health



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! 一機能性表示食品一」
- 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

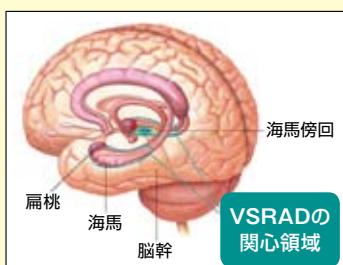
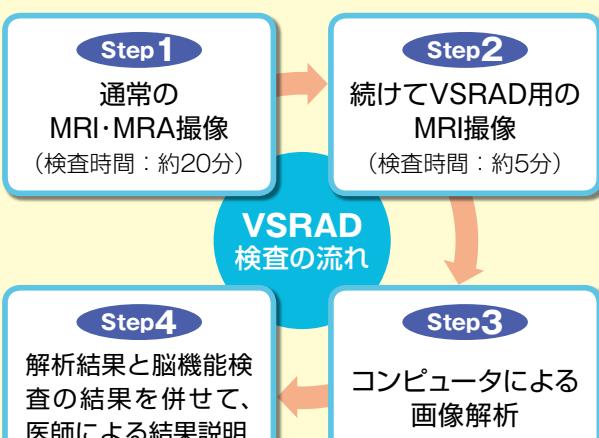
当センターでは平成26年1月に、最新のMRI装置を導入しました。これによって画像精度が向上しただけでなく、これまで多くのご意見をいただき、「大きな音」「装置内の穴の狭さ・暗さ」などの課題も改善されました。加えて、検査時間が短縮でき、より快適な受診環境をご提供できるようになりました。これまで、狭いところが苦手で受診できなかつた方、大きな音が我慢できなかつた方なども、ぜひ受診をご検討ください。

また、装置が新しくなったことで、外来で新たに「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(バイエス・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。

バイエス・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）

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。

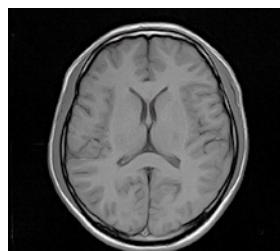
下のMRA画像は、160枚に及ぶ脳の輪切りの画像からコンピュータ処理を行って作った脳血管の画像です。この画像を回転させることで、あらゆる角度から観察することができます。



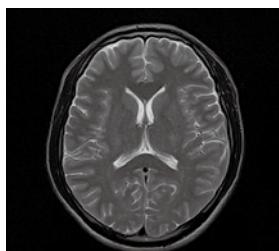
MRA

MRIで撮像した画像

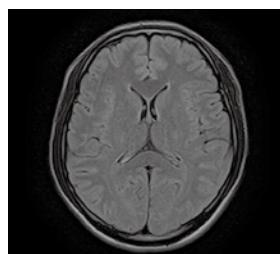
MRI検査では、コントラストの違う数種類の画像を撮像しています。頭部は組織によって見え方が違うので、病変の診断に有用です。



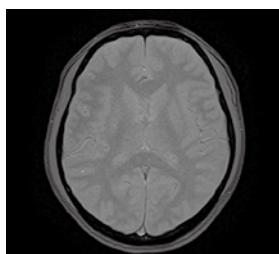
T1強調画像



T2強調画像



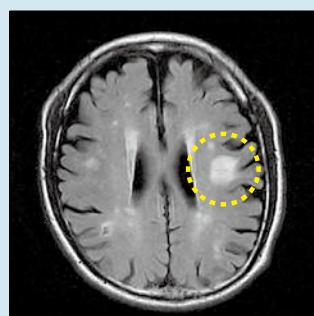
FLAIR



T2* (T2スター)

所見画像② 脳梗塞

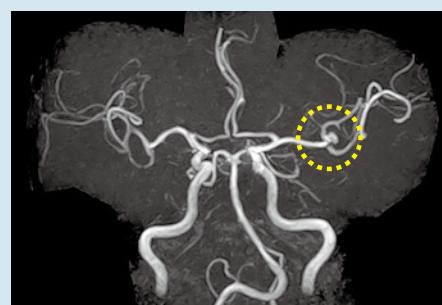
「脳梗塞」は、脳の血管が動脈硬化などで細くなったり、詰まったりする状態を言います。詰まった部分から先に酸素やブドウ糖が運ばれなくなり、脳に障害が起ります。障害部位によってさまざまな神経症状(麻痺)をきたし、寝たきりの原因疾患の第1位にもなっています。ときには、無症状のまま進行していくこともあります。



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。



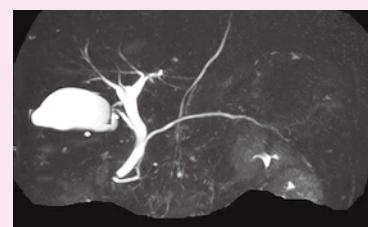
MRIは脳のチェック
だけじゃない!

MRCP検査(腹部検査)

MRCP検査は、MRIで胆汁や胆管を強調した画像を作り、胆管・膀胱の状態を見る検査です。胆管・膀胱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)初めて膀胱の直径が2.5mm以上であった方
- (2)悪性所見に乏しい膀胱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を消費者庁に届け出た食品です。疾病罹患者・未成年・妊娠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。

「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。しかし、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食食べる事。やむを得ず時間が不規則になつたり、十分な食事が摂取できないときには、こうした食品を一時的に活用するのも一案です。



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。

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。



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

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。



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ヶ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

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つ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ト

――具体的な内容は?

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
っていますが、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A
1c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。

—「糖尿病重症化予防。ログラム」
実施のきっかけは。

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
るようになりました。さらに、費
用は全額組合が負担。なお、プ

近年、大手企業では「健康経営」を推進する会社が増えていきますが、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、会社にとつて大きな財産。当健保でも、会社と一体になつて社員の健康に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れるので、こちらもやる気が湧いてくる」と好評ですので、今後も継続していくけれどと考えています。

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。

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)



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！



さととクロス!
赤十字

戦争や災害で殉職した救護員へ哀悼の意

～平和への祈り込めた慰霊碑に献花～



慰霊碑の前に設けられた献花台



それぞれの思いを込めて献花

日本赤十字社本社の前庭に設置されている「殉職救護員慰霊碑」と「救護看護婦像」。これは、戦時救護や関東大震災などの災害救護で殉職した救護員の尊い犠牲を忘れず、その御靈を慰めるため、1977年に建立されたものです。

日本に赤十字社が設立されて以降に起こった日清戦争から第2次世界大戦まで

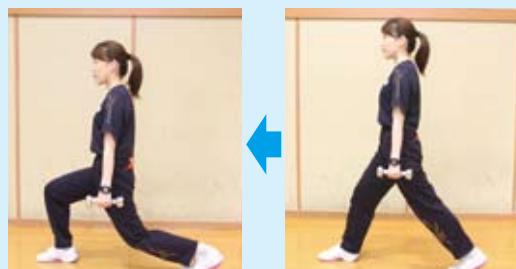
の戦時救護や、関東大震災などの災害救護で殉職した救護員（医師・看護師など）は1326人に上ります。そうした方々に哀悼の意を表するために、終戦記念日の前日（8月14日）には慰霊碑の前に献花台が設けられ、職員・関係者をはじめ来社された皆さんに次々と黙祷をささげました。

運動レシピ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ピ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。

落ちやすい太もも前の筋肉を鍛えるのに効果的！



ダンベルを両手に持って片脚を大きく前に踏み出し、5秒止めて戻す動作を左右交互に10回繰り返す。ダンベルがない場合はペットボトルに水を入れて代用。

ダンベルの重さの目安／男性：2～3kg、女性：0.5kg～2kg

ポイント

★膝とつま先は正面を向くように
★後ろに引いた脚の膝は股関節より後ろになるように



今回は、脚の筋トレ「ランジスクワット」を紹介します。筋肉は、不活動により40代を過ぎると年に1%ずつ減少すると言われています。特に太もも前の筋肉は、不活動により2日で1%減少することが分かっています。ランジスクワットは、一般的なスクワットと同じように太もも前、お尻の筋肉を鍛えることが可能な運動です。

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)

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ず」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)

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！

簡単でヘルシー、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。

開催日

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

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分からず」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、受診される皆さんには、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で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「勧められたオ

笑顔の接客と 分かりやすい説明を

ーションで早期発見・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] VRA

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

「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
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

- 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。
- 人参がしんなりしたら、水で洗い水気を絞る。
- 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。
- (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

