

ハイ! 健康です

Vol.140



ゆくり歩こう美里町。
石橋のり面に春の空も光っているよ。
フットパスで出会う風景は大切な宝もの。
2017.春 (oskwa)

イラスト/坂口芳枝

CONTENTS

2-3 特集

「退任者&新任者の挨拶」

4 読んで健康+1

「胃がんリスク検査で胃の健康度をチェック」

5 いきいきファイル

「御船町総務課」

6-7 あれこれピックアップ

「平成28年度 健診・保健事業担当者研修会」

「RKK女子駅伝」ほか

家庭で簡単!うちトレ/4コマまんが「元気くん」

8 スタッフボイス

「業務管理課総合予約係」

お手軽!健康薬膳/クイズ&クイズ

特集 退任者&新任者の挨拶

この春、日本赤十字社熊本健康管理センターでは、副所長・部長職の退任と就任があります。長年、当センターに勤務し、県民の皆様の健康増進や病気予防に尽くしてきた3名からの退任にあたっての言葉と共に、新任者たちの抱負や意気込みを紹介します。

退任者

センターでの多くの 人々との出会いが財産



日本赤十字社
熊本健康管理センター
副所長 川口 哲

当 センターには平成22年4月から、7年間勤務しました。自分が思い望んだ医師人生とは違いましたが、満足すべきものかも知れません。医学部入学に強い動機もなく、モラトリアムな学生時代を過ごし、医師になる自覚もなく、とても患者さんを診る医師にはなれないと思ひ、基礎医学教室に入局しました。

から15年間病院で勤務。思い起こすときかなりのハードワークもあり、多くの患者さんとの辛い別れもありましたが、充実した生活でした。

この頃より遅ればせながら、医学のすばらしさ、奥深さ、面白さに気付くようになり、曲がりなりにも医学部で学び、卒業したことに感謝しました。その後、内科、消化器科を専門とする医師となり、いくつかの病院勤務、研修を経て平成7年に熊本赤十字病院に赴任しました。

当センター勤務になってからは、予防医学に造詣が深い訳でもなく、周囲の方々にご迷惑をかけたと思います。しかし、ここで多くの人々と出会えたことは、私にとって財産になっています。若い頃に思っていた、60歳代の自分の姿とはかけ離れすぎています。鉄道旅行が好き

な私は、悠々と趣味を楽しみながら各地を巡り歩いているはずでした。しかしながら、その年齢になった今も仕事中心の生活を送り、週1回程度テニスをし、実家に帰る時や学会出張が旅行代わりで、ほとんど不平はありません。このような毎日でも、それはそれで幸せなのだと思ひ、医師という仕事の喜びを感じるようになっていて自分に驚いています。退職で一度リセットはしますが、おそらくこれまでと似た医師人生を送るのだろうと思ひ、自分を不思議に感じています。

今も生き続ける センターの基本理念



日本赤十字社
熊本健康管理センター
事務部長 村田 啓二

平 成29年3月末日をもって無事定年を迎えることができました。在職中は多くの皆様にご指導、ご支援をいただきましたことに心から感謝申し上げます。

私が日本赤十字社に入社したのは昭和53年、まさに熊本健康管理センターが設立されたのと同じ4月1日でした。私は同じ敷地にある日赤熊本支部に配属されましたが、当時健康管理センターに配属された約30名の職員たちの、これから自分たちが開拓していく予防医学の分野への期待と情熱に溢れたまなざしを、今でも鮮明に覚えています。

これからの当センターの発展に、どうかご期待いただきたいと思います。そして、今後の私の健康管理も、ずっと熊本健康管理センターにお任せしたいと思います。長い間ありがとうございました。

その後、配置換えで熊本赤十字病院に20年勤務、平成12年4月から当センターに勤務させていただくことになりました。常に最先端の設備と優秀なスタッフで、県民の皆様に健康という幸せを届けたいとの熱い思いは40年前と変わらず、基本理念である『Health for All, All for Health』すべての人に健康を、健康に全力を」と共に職員の中に生き続けています。

センターと共に歩んだ 38年間に大きな喜び



日本赤十字社
熊本健康管理センター
保健看護部長 牛島 絹子

赤 十字との出会いは看護学
校時代。卒業後、熊本赤
十字病院に2年勤務した後、予
防医学に携わりたいとの思いで
退職し、保健師と助産師の資格
を取得したのが、熊本健康管理
センター設立と同じ、昭和53年
でした。

切にする健康支援の形がありま
した。

職員数32名からスタートし、
私が入職した翌年には60名に増
えました。当センターは、開所
当初から人間ドックや健診事業
を行い、すべての健康支援ス
タッフを配備していました。

集団検診の時も、待ち時間を
利用して健康講話を実施してい
ました。時代と共に受診者の受
け入れ数が増し、いかに開所当
初の健康支援の質を保ち、発展
させるかに奔走した38年でした。

ドック問診にはストレスチェッ
クもあり、早くから心と体の健
康支援の視点がありました。ま
た、問診・相談は担当制で、2
日ドックはエスコート専属の看
護師を配置。要精密検査者には
適切な医療機関を紹介し、未受
診者の受診勧奨も実施しました。

小山名誉所長と熊本県高齢者
実態調査や認知症予防研究など、
数々の研究事業に関わられたこと
も大きな喜びでした。

開所2年目には再検査を当セ
ンターで実施する等、個人を大

家庭よりも多くの時間を職場
で過ごし、仕事を通して自分を
磨き、一人ではできないことを
仲間と達成した数々の経験に感
謝したいと思います。

開所2年目には再検査を当セ
ンターで実施する等、個人を大

様々な健康関連法の整備と共
に成長した当センター。現在は
職員数も350名となりました。
今後のさらなる発展を祈念して
います。

新任者



自信と誇りを持ち、互いに 信頼・影響しあう環境を

日本赤十字社熊本健康管理センター
新保健看護部長 盛川 恵美子



県民に信頼される 健康管理事業を展開

日本赤十字社熊本健康管理センター
新事務部長 嶋田 真二

このたび、4月1日付けを
もちまして村田事務部長
の後任として、日本赤十字社熊
本健康管理センターの事務部長
を拝命いたしました。

ちょうど1年前、県内各地は
平成28年熊本地震で甚大な被害
を受け、今も多くの方が仮設
住宅などで辛い生活を強いられ
ています。

当時、我々は日本赤十字社の
一員として避難者の受け入れ、
エコノミークラス症候群の予防
活動、被災自治体職員の健康支
援事業など、当センターの特色
を生かした独自の被災者救援活

動を展開いたしました。センター
職員自身も被災者でありながら、
人々のために必死に活動する姿
が今も鮮明に脳裏に焼き付いて
おります。これこそが我々の誇
りであり、ただの検査機関では
ない証だと確信しております。

当センターの「すべての人に健
康を、健康に全力を！」の基本
理念に基づき、赤十字施設とし
ての使命も果たしつつ、皆様に
信頼していただける健康管理事
業を展開して参りますので、今
後とも皆様の暖かいご支援とご
指導のほどをよろしく願いま
します。

4 月1日付けで保健看護部
長を拝命いたしました。

当センターは、昭和53年に開
設以来、多くの皆様から厚い信
頼と高い評価をいただけて参り
ました。私たちは、先輩方が築
かれた信頼の歴史を誇りとして

継続し発展させていくために、
常に社会の変化や県民の皆様の
ご期待に応えながら、今後も安
全で安心していただける健診や
健康支援の提供を目指したいと
思います。

そのためにも保健看護スタッ

フ一人ひとりが赤十字の「人道」
の倫理観と人間性を高め、確か
な技術に裏付けされた健診や健
康支援への自信と誇りを持って、
互いに信頼し影響しあう環境を
作って参ります。

そして、保健看護部の人材育
成理念である「私たちは、人間
のいのちと健康、尊厳を守るた
めに看護の専門性を発揮できる
人材の育成を目指す」を基軸に、
組織づくりに取り組んでいきたく
と考えております。どうぞよ
ろしく願いたします。

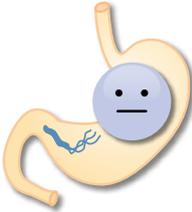
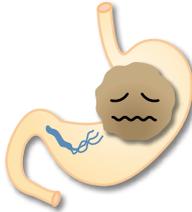
ヘリコバクター・ピロリとペプシノゲンをセットにした胃がんのリスク検査で胃の健康度をチェック

本年度から当センターでは、胃がんの原因といわれるヘリコバクター・ピロリ検査とペプシノゲン検査は、互いに関連し合う検査という理由で、セットで受診いただくことになりました。そこで、この2つの胃がんのリスク検査についてご説明します。

それぞれの検査の値を基にリスクを4段階で判定

ヘリコバクター・ピロリ検査とペプシノゲン検査の値によって胃がんのリスク(危険度)を分類する検査を、「胃がんリスク層別化検査」といいます。血液を調べるだけで受診者の「胃がんリスク」をA～D群に判定することができます。この検査では、「ピロリ菌抗体検査」で胃がんになりやすいかを判断し、「ペプシノゲン検査」で胃粘膜の萎縮の程度を確かめ、A～D群の判定を行います(図1参照)。

[図1]

	ピロリ菌感染 -	ピロリ菌感染 +
胃粘膜の萎縮 -	 <p>胃は健康です。胃がんのリスクは低いといえます。 ※1</p>	 <p>胃潰瘍に注意が必要です。胃がんのリスクがあります。</p>
胃粘膜の萎縮 +	 <p>胃粘膜の萎縮が進むと、ピロリ菌が住める環境ですらなくなります。胃がんのリスクが極めて高いといえます。</p>	 <p>胃粘膜の萎縮が見られます。胃がんのリスクが高いです。</p>

A群	B群
D群	C群



ヘリコバクター・ピロリ

※1 **ご注意**

リスク層別化検査でA群とされた方の中には、「偽陰性(ピロリ菌が感染していてもA群に分類される)」のケースもあります。正確な判断のためには、胃内視鏡検査を少なくとも一度は受ける必要があります。また、除菌後も発がんリスクは残るため、毎年、内視鏡検査を受けることが必要となります。

内視鏡検査を受けない方は、必ず定期的に胃部X線(胃透視)検査を受けるようにしましょう。

■ヘリコバクター・ピロリ+ペプシノゲン検査
3,240円(税込)
(二日人間ドックと一日消化器コースには含まれています)

【お問い合わせ】

人間ドック予約／☎096-387-6651
外来予約／☎096-387-8630
受付時間／8:30～16:00(土日・祝日を除く)

リスクが見つかったら すぐに精密検査や治療を

胃がんリスク層別化検査で、ペプシノゲン陽性(=高度萎縮)と判定された「C群・D群」の方は、すみやかに内視鏡検査を受け、「ピロリ菌感染胃炎」が確認された場合は、除菌治療を受けることをお勧めします。

プロフィール

日本赤十字社熊本健康管理センター
放射線診断部長 **長島 不二夫**



2008年より当センターに勤務し、主に消化器を中心に上部・下部内視鏡検査を担当。他に診察、胃部読影などにも従事しています。スタッフの協力を得て内視鏡検査に励んでいますが、検査数に限界があるため、皆様にご迷惑をお掛けしている点もあるかと思いますが、ご了承ください。今後も、より多くの皆様に内視鏡検査を受けていただけるよう努力してまいります。

地震後の対応に追われた 職員の心のケアを実施し、 第三者による対応の重要性を痛感。

FILE
007

御船町総務課



取材にご対応いただいた総務課総務係の桜植小百合さん。入社1年目で熊本地震を体験。

昨年4月14日、16日に発生した平成28年熊本地震。震源に近かった益城町や、地震被害の象徴ともいえる阿蘇大橋が崩落した南阿蘇村など、甚大な被害を受けた地域は大きくクローズアップされました。その陰で、被害の大きさの割に報道などで取り上げられることの少なかった自治体の一つが御船町です。地震後の対応や、その後の職員の“心のケア”などについて聞きました。

―熊本地震では職員の方々も被災されたのでは？
現在、御船町の職員は約180人です。自宅が半壊以上の判定を受けた者は約30人ですが、ほぼ全員が何らかの被害を受けました。

―地震直後はどのような対応を？
本震から2〜3日は、役場職員が避難所となっていた小学校や公民館に分散し、水や物資の確保、道路の通行状況の確認などに当たりました。また、災害対策本部のある役場では、それらの情報を集約すると共に、情報提供を求めるとメディアの対応なども行っていました。

―時間の経過と共に職員の疲労も蓄積していったのでは？
発災から数日間は、ほとんどの職員が一睡もしない状況でした。その後も4月いっぱい中は車中泊や役場に泊まり込んでいた職員も少なくありません。各避難所では、徐々に対応に当たる職員のローテーションが組めるようになり、順に数時間程度帰宅するようになりました。

―メンタル面の不調を訴える職員などは？
当初は職員の健康状態に気を配る余裕ありませんでした。5月

に入ると、震災やその対応によるものと思われるメンタル不調で数名が一時的に業務を離れました。その後、5月下旬と9月下旬の2度にわたり、日赤熊本健康管理センターの協力を得て、職員にアンケート調査(災害時の健康・生活状況調査票)を実施し、ようやく心のケアが必要な職員の状況を把握することができました。

―アンケート調査によって見えたことは？
発災からのステージの変化によって、役場の中で負担の集中する課が変わるため、不調を訴える

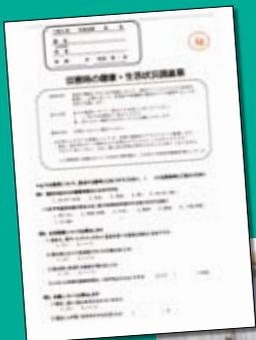
職員のいる課も変わることが分かりました。また、アンケートの結果、要面談だった場合の面談を健康管理センターに対応してもらったことで、面識のある町の保健師には言いづらいことも吐き出せたのではないかと思います。

―今回の震災を踏まえ、今後はどのような対応を？
災害対応の際の人の配置や負担軽減はもちろん、早い段階で健康管理センターのような第三者に入ってもらい、職員の健康状態を把握する体制づくりが重要だと思います。

調査票では、健康状態や生活習慣のほか、自覚症状や勤務状況なども聞き取ります

Pick-Up! 災害時の健康・生活状況調査票

当センターでは、東日本大震災に職員を派遣した際の経験を基に、熊本地震後に市町村役場職員の心のケアを初めて実施しました。最初に職員の方へお願いするのが、「災害時の健康・生活状況調査票」の記入です。この結果、さらに詳しく話を聞く必要がある場合は、当センターの産業医や保健師が面談に当たりました。



▲調査票では、健康状態や生活習慣のほか、自覚症状や勤務状況なども聞き取ります



▲御船町災害対策本部の会議の様子

「平成28年度健診・保健事業担当者研修会」を開催



興味深い講演テーマに聞き入る参加者たち



講演された
河村洋子先生

1 月24日に、くまもと県民交流館10階・パレオホール(熊本市中央区)で、当センター主催の「平成28年度健診・保健事業担当者研修会」を開催しました。

研修会は、毎年、健康診断や保健事業を実施していただいている団体の担当者の方々に外部講師による講演会や情報提供、新年度に向けての事業紹介などを行うもので、今年も70名の方にご参加いただきました。

第1部では、熊本大学政策創造研究教育センター准教授の河村洋子先生が、「ハリーウィルスの蔓延に打ち克つためのヘルスコミュニケーション戦略」と題し講演。『「ハリーウィルス」とは、忙しく時間がないと感じている現代社会を揶揄した表現であり、そのような人たちには『目標を小刻みに設定する』『例え達成できなくても悲観的にならず前向きに捉える』『個人だけではなく仲間と共に取り組む』などのアドバイスをすれば、ストレス軽減の効果が見込める』とお話いただきました。

当センターからは、「生活習慣病の継続管理支援のための取り組み」と「熊本地震での健康管理センターの活動報告」について情報提供を行いました。新年度を迎えるに当たり、当センターでは最新の情報を発信しながら、皆さまの健康支援に努めてまいります。

レシピ本 「元気ごはん」出版記念講演会を開催

3 月20日、鶴屋百貨店東館7階・カーネーションサロン(熊本市中央区)において、赤十字健康講座の一環として「元気ごはん」出版記念講演会を開催しました。小山和作名誉所長が、予防医学への想いや食事が体と健康をつくることについて講演。さらに、当センターの窪田健一医師も、骨と筋肉、食事と運動の関係などを話しました。軽く体を動かした後は、「元気ごはん」に掲載されているレシピで作ったお弁当の試食と、管理栄養士からの解説がありました。



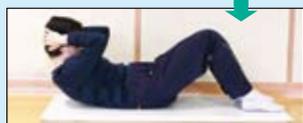
予定を上回る参加者を前に講演する小山名誉所長

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。

“おへそのぞき”で腹筋を鍛える!



ポイント

- ★呼吸を止めないようにし、使っている筋肉を意識しましょう。
- ★慣れてきたら、手を頭の後ろに添えて行なってみましょう。

- ① 仰向けになり両膝を立てる。両手をお腹(腹筋)の上に置く。
- ② おへそを覗き込むようにしながら上体を起こす。
- ③ 上体を起こしたまま5秒止め、ゆっくり戻す。
- ④ ②③の動きを10回程度繰り返す。

今回は「腹筋」を鍛えるトレーニングをご紹介します。腹筋は体の中心部にあり、体を支える代表的な筋肉です。衰えてくると体のバランスを崩したり、腰痛を起しやすくなります。器具などを使わず簡単にできるので、「寝る前に布団の上で」など、ちょっとした時間を見つけて行なってみましょう。



「RKK女子駅伝」今年も 楽しくたすきを繋ぎました！

2月11日に熊本県民総合運動公園で「第46回 RKK女子駅伝競走大会」が開催されました。当センターからは、今年も7チームがエントリー。時折小雪が舞う寒さの中でしたが、たくさんの応援をいただきながら全員が元気いっぱい、たすきを繋ぐことができました。



最後まで楽しくたすきを繋ぎ、職員同士の親睦も深まりました

超初心者向け「日赤+走^{ラン}プロ」 第3弾終了！

3回目となる当センター主催のランニング講座「日赤+走^{ラン}プロ」。今回は36名が参加され、全6回にわたり練習会を行ないました。医師講話と栄養講話も取り入れた内容で、ケガをしない体づくり(ストレッチ・筋トレ)も学べたと好評でした。

当初は大会に出るつもりがなかった方も、練習を重ねるうちに走る楽しさに目覚め、熊本城マラソンをはじめ県内のマラソン大会に19名が出場し、皆さん完走！ 今回も専門スタッフによるトータルサポートが、参加者のやる気に結び付きました。



皆さんの笑顔が3カ月間の充実ぶりを物語っています！

レシピ本「元気ごはん」 熊本日日新聞社 から出版

定価1,200円(税別)で書店
か当センターで販売中



平成28年1月～12月まで、毎週土曜日の熊日夕刊に掲載された「元気ごはん一日一品」が、一冊の本になりました。主菜・副菜・汁物・デザートまで毎日の献立に役立つ単品レシピがたくさん紹介されていて、組み合わせは自由自在です。それぞれのレシピには1人当たりの塩分・カロリーの分量表示があるので参考にしてください。

ご案内「日赤クッキングスタジオ」に 参加しませんか？

当センターで毎月一回開催している料理教室。5～7月も、さまざまなテーマに沿った献立で、楽しく“健康な食事”について学びましょう！ 当センターで健診等をご利用の方には受講料の割引もありますので、お気軽にお問い合わせください。

時間：10時～13時(9時30分受付開始)

場所：当センター5階・調理実習室

料金：1回2,700円(税込)

(当センター健診等利用者は2,000円)

※事前予約制

日程	タイトル	テーマ
5月20日(土)	いまだ聞けない料理の基本	料理初心者向け
6月24日(土)	おいしい!やさしい!“低塩食”	減塩
7月22日(土)	腸イイ食生活	腸活

【お申し込み】TEL.096-387-6653(健康栄養課)
(受付時間/8:30～17:00 土日・祝日を除く)





お客さまのご要望・ご相談に迅速に対応するため、日々ドックに関する知識を深める努力を続けています。

人間ドック予約係

人間ドック予約係は、現在7名のスタッフで、年間約32,000人に上る人間ドックのご予約をはじめ、日程の調整や資料発送などを行っています。

ひと口に「人間ドック」と言っても、当センターでは1日ドック、2日ドック、専門コースなど、いくつものコースがあり、検査項目などの内容もさまざまです。実際に、電話でのご予約の際に「どれにしよう」と悩まれる方も少なくありません。そうした場合でも相談内容に迅速にお応えできるよう、係内で定期的にミーティングを行って人間ドックに関する知識を深めるなど、日々スタッフ一同で励んでいます。

4月を迎え、平成29年度がスタートしました。毎日を安心して健康に過ごすためにも、ぜひ定期的な人間ドック受診を検討なさいませんか？



ご希望の内容によっては、ご案内できる日程や人数に制限がありますが、より多くのお客さまのご要望にお応えできるよう、人間ドック予約係のスタッフ一同、笑顔でご予約を承ります！



3名様にレシピ本「元気ごはん」をプレゼント！

Q 胃の健康度をチェックする検査として当センターで行っている検査の名称は？

【答え】
胃がん□□□検査

クイズ正解者の中から抽選で、3名様にレシピ本「元気ごはん」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/6月16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

人間ドックでお召し上がりいただく「日赤健康薬膳」の春のメニューから、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！

口当たりのやさしいかぶと
消化に良い白身魚は
疲れた胃腸の回復に最適！

鯛のかぶら蒸し

[1人当たり 130kcal/塩分 1.1g]



材料(2人分)

- 鯛……………40g×2切れ
- 塩……………1つまみ※
- かぶ……………160g
- 卵白……………20g
- 塩……………1つまみ
- だし汁……………100ml
- うすしょうゆ…小さじ1
- (a) 塩……………1つまみ
- 酒……………小さじ2/3
- みりん……………小さじ1
- (b) 片栗粉……………小さじ1・1/3
- 水……………小さじ2/3
- 生麩……………2ヶ
- 三つ葉……………適宜
- 練りわさび……………適宜

●作り方

- ① 鯛は塩を振ってしばらく置き、出てきた水分を拭き取っておく。
- ② かぶは皮をむき、すりおろしてザルで水気を切っておく。
- ③ 卵白は塩を入れて泡立て、②と混ぜ合わせる。
- ④ 器に①を入れ、③をかけて蒸し器で10分程度蒸す。
- ⑤ (a)を煮立て、(b)でとろみを付け、あんを作る。
- ⑥ ④に⑤をかけ、茹でた結び三つ葉、生麩、練りわさびを添える。

※1つまみ…親指と人差し指の先でつまんだ量

春のドック食・夕食の献立

七分つきごはん・春のすまし汁・鯛のかぶら蒸し・焼き春巻き・アスパラチーズソテー・にんじんラベ・こんにゃくの木の芽みそ田楽・せりの白和え・あっさりプリンいちごソース

