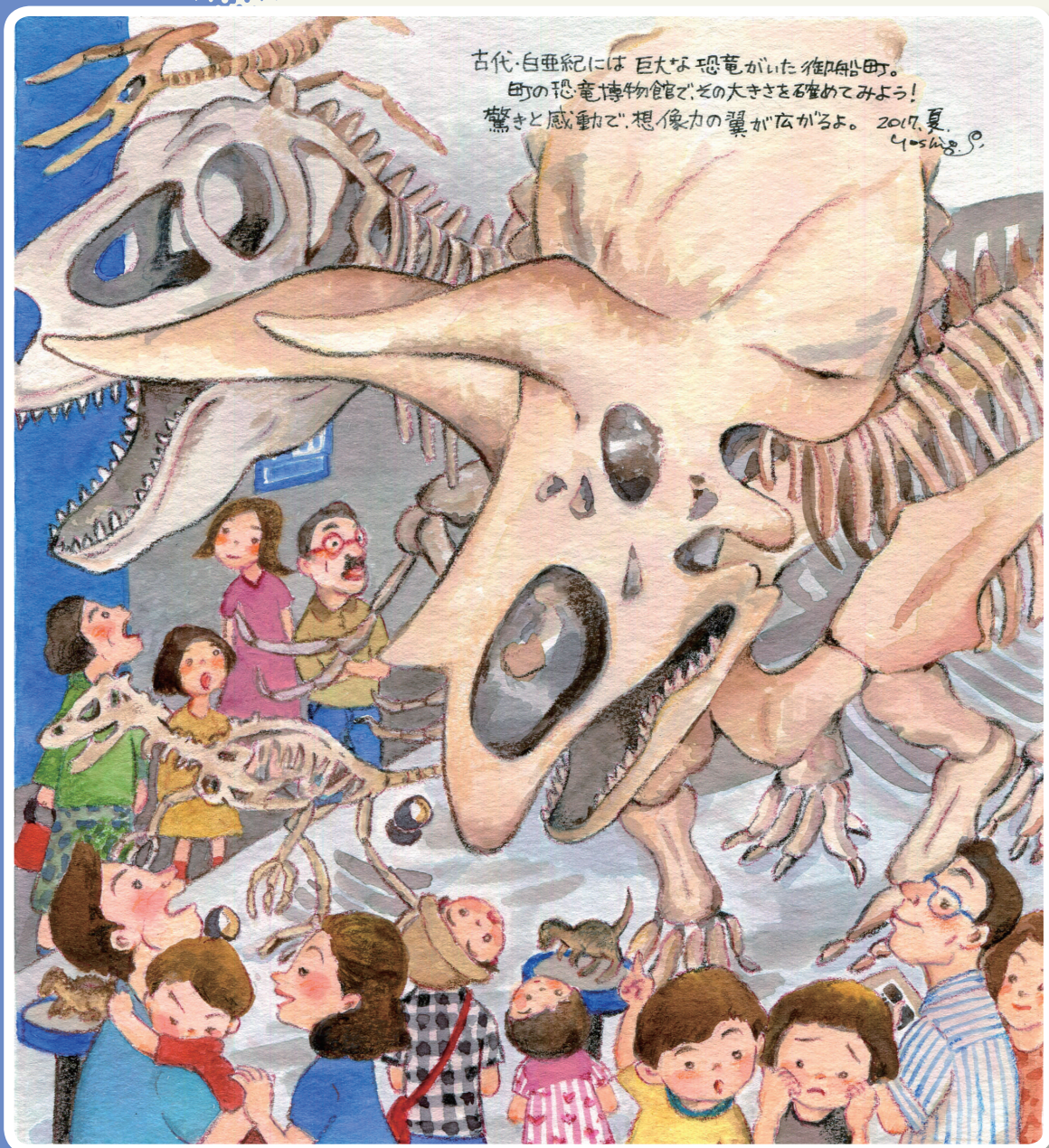


ハイ! 健康です

Vol.141



イラスト／坂口芳枝

CONTENTS

- 4 読んで健康+1
「内臓脂肪面積測定機器導入から1年」
- 5 いきいきファイル
「新任部長紹介」
- 6 もっとクロス赤十字
「社員制度見直し(名称変更)」ほか
4コマまんが「元気くん」／家庭で簡単!うちトレ
- 7 あれこれトピックス
「日赤健康歩こう会」ほか
- 8 スタッフボイス
「新規採用職員紹介」
お手軽!健康薬膳／クイズ&クイズ

特集

2-3

骨と筋肉を強くして 健康寿命を延ばそう!

赤十字健康講座『元気ごはん』出版記念講演会で
行った当センター・窪田健一医師による骨と筋肉の
“健康”に関する講話の要旨を紹介します。



骨と筋肉を強くして健康寿命を延ばそう！

「赤十字健康講座『元気ごはん』出版記念講演会要旨」

「健康寿命」とは？

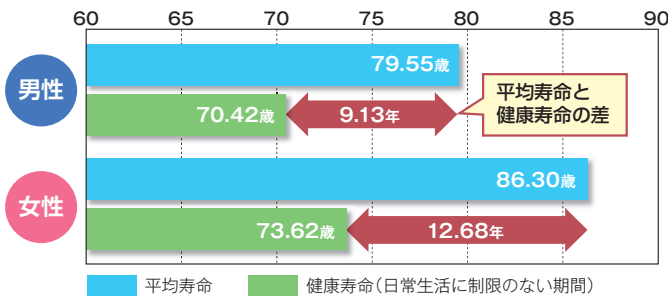
「健康寿命」とは、WHO（世界保健機関）が提唱している概念で、「健康で活動的に暮らせる期間」を指します。つまり、平均寿命から、衰弱・病氣・認知症などによる介護・寝たきりの期間を差し引いた期間のことです。

平成22年の調査では、男性はその差が約9年、女性では実に約12年半もあります。女性の場合、介護期間を短くし健康寿命を延ばすには、骨粗鬆症など運動器の障害予防が大切です。というのも、女性の寝たきり介護の原因の25%が整形外科的な疾患（運動器の障害）によって起こり、そのうち約10%は転倒・骨折が原因とされています。



講師
診療部 医師
窪田 健一
くぼ た けん いち

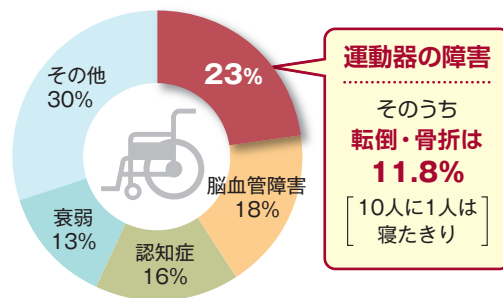
【図1】平均寿命と健康寿命の差



資料：平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年完全生命表」
健康寿命(平成22年)は、厚生労働省科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

ちなみに、70歳以上の女性の通院率の高い疾患は、「高血圧症」「眼の病氣」「腰痛症」「脂質異常症」「骨粗鬆症」の順です。骨粗鬆症による転倒・骨折の治療には長い日数と多額の医療費が必要で、超高齢化社会においてその予防が個人レベルでも社会的にも重要となります。

【図2】要支援・要介護になった原因

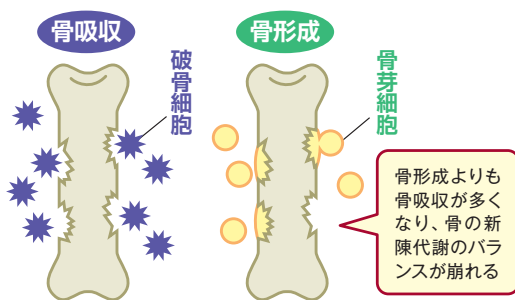


※平成25年度厚生労働省国民生活基礎調査より

「骨粗鬆症」とは？ その予防は？

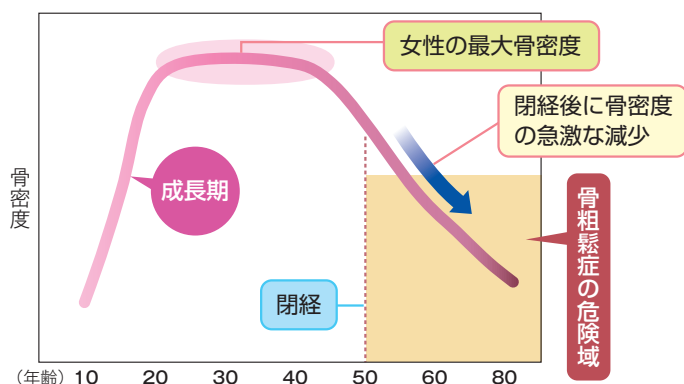
「骨粗鬆症」とは、骨が脆くなり骨折を起こしやすい状態をいいます。病態としては、骨密度(骨の硬さ)の低下と骨質(骨のしなやかさ)の劣化です。骨密度は、カルシウムなどミネラルの密度をいい、骨質とはミネラルを支える土台となるコラーゲンなどを指します。建物に例えると、コンクリートが骨密度(ミネラル)、鉄筋部分が骨質(コラーゲン)です。

【図3】骨粗鬆症の人の骨代謝



骨密度・骨質いずれが脆くても骨は折れやすくなります。骨の強度が低下する原因は、加齢、女性ホルモン(エストロゲン)の減少のほか、生活習慣病などにより骨の新陳代謝が崩れ、骨の形成が破壊に追い付かなくなるためです。骨の新陳代謝には約3カ月かかり、全身の骨は約3〜5年で入れ替わります。

【図4】女性の年齢にともなう骨密度変化



また、骨密度がある程度高くても、骨質が劣化すると骨粗鬆症になってしまうします。

予防するには、若い頃から食事・運動を心がけ、最大骨密度を高くしておく必要があります。食事は、カルシウム、ビタミンD、タンパク質などの摂取が重要。運動は、骨に重力をかけた運動(ウォーキングやスクワットなど)やバランス力を高める運動(片足立ちなど)がお勧めです。

骨粗鬆症にならないためには、骨の硬さを維持し、転倒時のバランス保持や筋肉の強化が不可欠。さらに、生活習慣病に気を付けることも忘れてはいけません。

骨粗鬆症の診断と治療

骨 粗鬆症の診断をはじめ、骨密度や骨質を評価するための検査には、さまざまなものがあります。当センターの健診でも行っている骨密度測定は、前腕部、腰椎、大腿骨などで(骨密度を)測定します。その値が、若い時に比べて70%以下であれば骨粗鬆症と診断されます。また、70%から80%の間でも、すでに骨折の既往がある場合は骨粗鬆症となります。

専門の外来では、背骨のレントゲン撮影を行い骨の圧迫骨折の有無を診るほか、血液検査や尿検査により骨の新陳代謝を見る骨代謝マーカー検査や、骨折の危険リスクを評価する計算ソフトを使うなど、総合的な診断を行います。

検査を行わない場合でも、20歳代に比べて3cm以上の身長低下や腰背部の痛みがあれば骨粗鬆症の疑いがあるので、専門機関を受診するようにしましょう。

骨粗鬆症と診断された場合、食事や運動による改善も大切ですが、骨折リスク予防のための薬剤をお勧めすることがあります。その場合、前述のさまざまな検査の結果をふまえ、その患者さんに必要な種類の薬剤や方法を選択するので、自分の薬が他の人と異なっている不安に感じる必要はありません。

骨粗鬆症の治療は長期間にわたります。自覚症状がないことが多いため、途中で中断してしまう方も少なくありませんが、主治医とよく相談しながら治療を継続することをお勧めします。

これも知っておきたい！ 骨や筋肉のこと

ロコモティブシンドロームについて

「ロコモティブシンドローム」とは、日本整形外科学会が提唱した概念です。運動器(骨、筋肉、関節や神経など)の障害で移動機能の低下をきたした状態をいい、進行すると介護や寝たきりの原因となります。日頃から食事や運動に気を付け、機会があれば積極的にロコモ度チェック*を受けましょう。骨粗鬆症もロコモの重要な疾患です。

※ロコモ度チェックは、「立ち上がりテスト」、「2ステップテスト」、「ロコモ25問診」から成ります。詳しくは<https://locomo-joa.jp/check/test/>(ロコモティブシンドローム予防啓発サイト)をチェック！

骨粗鬆症リエゾンサービスについて

リエゾンとは、フランス語で「つなぎ役」という意味。これは、日本骨粗鬆症学会が主導する骨粗鬆症診療の新しい取り組みで、学会認定の骨粗鬆症マネージャーを中心に、骨折予防のため患者・病院・診療所・地域などが連携するシステムの構築を、2012年から開始しています。骨粗鬆症の「つなぎ役」として、今後の活動が注目されます。

骨粗鬆症を予防するには、骨密度のチェックばかりでなく、普段から適正体重や生活習慣病に気を付けておくことも重要です。ぜひ積極的に健診を受けましょう。

骨粗鬆症予防外来(再検)

毎週金曜(要予約)

■お問い合わせ・予約

☎096-387-8630(平日8:30~16:00)

骨粗鬆症・生活習慣病の予防に、 当センターが作ったレシピ集をご活用ください！

貯骨っとレシピ

ロコモや骨粗鬆症が心配な方にお勧めの1冊！毎日の料理に役立つ「かんたん・おいしい」レシピを多数掲載しています。レシピだけでなく「ちょこっと」知って得する生活や運動のポイントも参考にしてください。

■定価500円(税込) 当センターで販売中

元気ごはん

熊日夕刊に掲載していた「一日一品！元気ごはん」が1冊の本に。主菜からデザートまで全288品、組み合わせは自由自在。全メニューにカロリーや塩分量を表示しています。管理栄養士考案のメニューは、栄養バランスもばっちり！

■定価1,296円(税込) 熊本県下の書店、Amazon、当センターで販売中



内臓脂肪面積測定機器導入から1年

～内臓脂肪を落とすには～



平成28年度から、人間ドックに内臓脂肪面積測定を導入しています。これは、内臓脂肪への関心を高めてもらい、生活習慣の気付きを促し、少しでも行動変容につなげていくことを目的としています。内臓脂肪面積測定(インピーダンス法)は、CT法とは違いX線の被曝がなく簡便に安心して測定できる検査です。

※インピーダンス法とは、脂肪は「電気を通しにくい」という性質を生かして微弱な電流を通して測定する方法です。

内臓脂肪と皮下脂肪の違い

内臓脂肪

- 生活習慣病の原因が見た目に現れにくい(リンゴ型体型で肉がつまめない)
- エネルギーとして貯まりやすく、すぐに使われやすい
- 女性より男性の方が増えやすい
- 内臓の位置を正しく保ったり、衝撃を和らげるクッション効果がある

皮下脂肪

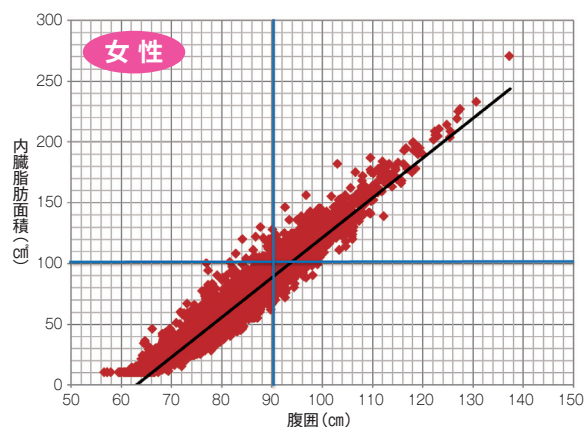
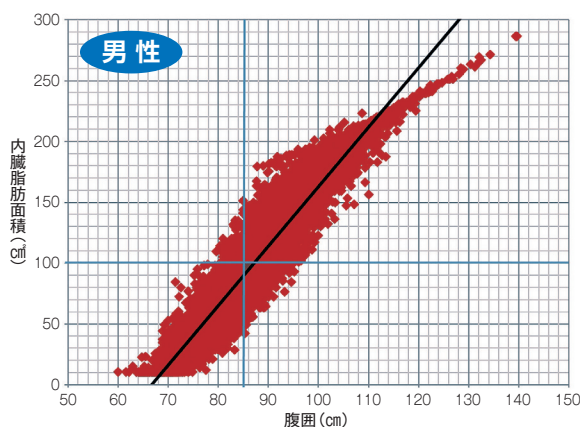
- 病気のリスクはあまりないが見た目に現れやすい(洋ナシ体型で肉がつまめる)
- エネルギーとして貯まりにくく、落ちにくい
- 男性より女性の方が増えやすい
- 保温するという役目がある(妊娠、出産には必要不可欠)

内臓脂肪が増えると

脂質異常症、動脈硬化、糖尿病、高血圧、心筋梗塞、脳梗塞などの生活習慣病のリスクが高まってきます。

■ 腹囲と内臓脂肪面積 散布図

メタボの基準である腹囲が、男性85cm・女性90cm以上の場合は、内臓脂肪が100cm²を超えている傾向にあります。また、腹囲が基準内であっても、内臓脂肪面積が100cm²を超えている場合もあるため、この機会に生活習慣を振り返ってみてはいかがでしょうか。



平成28年4月～12月に人間ドック受診時に内臓脂肪測定(インピーダンス法)を実施された方のデータ(男: 12,596名、女: 8,551名)

内臓脂肪を落とすのに効果的なのは



内臓脂肪を燃やすには、体内にたくさんの酸素を取り込んで行なう有酸素運動(ウォーキングやジョギング、その場足踏みなど)と筋力トレーニングを組み合わせるのが効果的です。有酸素運動は、1回30分程度続けるのが理想。難しい場合は、10分ずつ3回に分けて行なってもOKなので、週3～5回を目標に行なってみましょう。

筋肉は、「脂肪を燃やす工場」といわれています。筋トレで筋肉を増やし、脂肪が燃えやすい体を作りましょう。自宅で気軽に行える筋トレは、本紙6ページ掲載の「簡単!うちトレ」を参考にしてください。

限られた人材で

円滑な部署運営を図るために

「他律的自律」を推進



日本赤十字社
熊本健康管理センター
放射線診断部長
ながしま ふじお
長島 不二夫

この度、放射線診断部部长を拝命しました長島です。

消化器内視鏡検査、胃部X線検査、人間ドック、地域健診など、全般に関わらせていただいています。今後も内視鏡検査、胃部X線検査の精度向上に向け努力してまいります。

就任がシステムの更新時期とも重なりましたので、従来のシステムを時代に合ったものに改革することも考えていかなければならないと思っています。スタッフに限られているので、常勤の先生、技師、事務職の方々に加え、非常勤の多くの先生や職員の方々に支えられ、日々の仕事をこなしています。皆様にはご負担をおかけしていますが、感謝の気持ちでいっぱいです。

人間ドックにおいても、専門

医療が求められる時代。一方で総合医療もまた重要で、受診者のニーズに応えるためには幅広い知識が要求され、より多彩な人材が必要となってきました。

限られた人材の中で社会のニーズに対応するため、各専門分野が「自律」して活動するとともに、非専門分野との連携を密にすることが不可欠です。さらに、他部門と相互の立場を尊重し受け入れながら業務を推進していく「他律」も、組織運営には重要だと考えています。

今後、「他律的自律」をキーワードに運営の円滑化を考えていきたいと思っています。皆様方からの積極的なご支援をお願いします。

高まる禁煙・受動喫煙への関心

職員の技術研鑽に励み、

さらなる精度の向上を



日本赤十字社
熊本健康管理センター
検査部長
おお たくし
大竹 宏治

今年4月から検査部長を拝命しました大竹です。これまで当センターには、健診部

の中に放射線部門と検査部門がありました。しかし、今年度からそれぞれの部門において専門技術と精度の向上を図り、より充実した検査を実施するために「放射線診断部」「検査部」と、独立した部に分けることになりました。

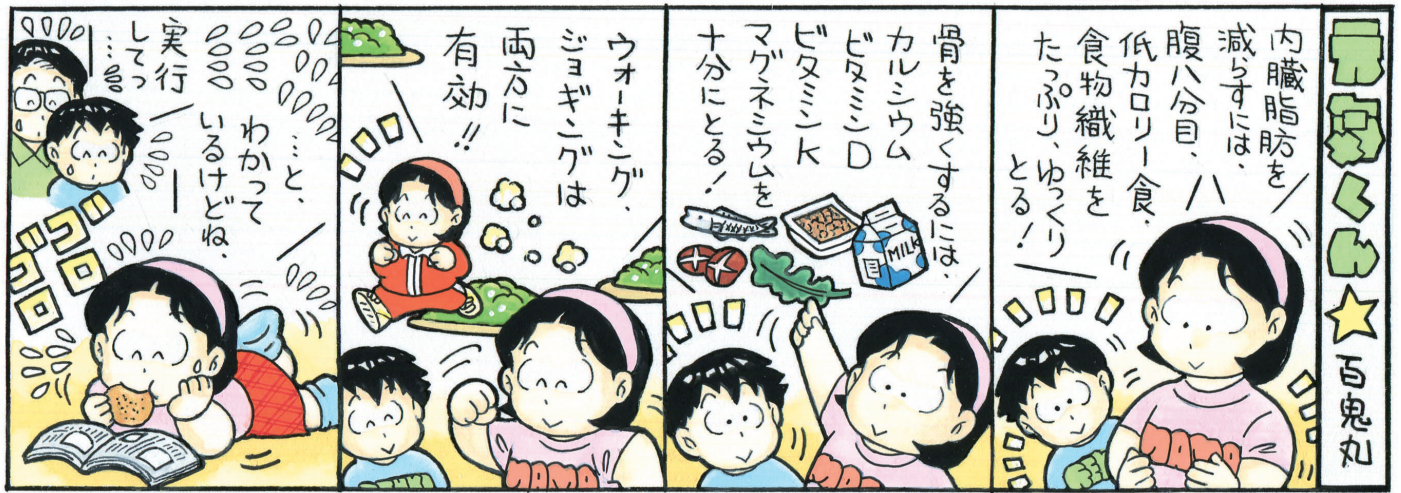
私の業務は、人間ドックや健診における内科診察・面談、再検査・禁煙外来、超音波検査の判定です。再検査外来では、主に脂質異常・境界型糖尿病などの方を中心に、(すぐに薬物療法を必要としないが)将来的に心筋梗塞や脳卒中を引き起こさないための生活習慣病の改善、

重症化予防に取り組んでいます。

また、昨今、2020年の東京オリンピック開催に向け禁煙・受動喫煙対策が論じられています。当センターでは、さまざまな疾患の誘因となるたばこをやめたい方を応援するために「禁煙外来」にも力を入れています。

さらに、日本超音波医学会超音波指導医・専門医の立場から、超音波検査の精度向上を図っています。

最後に、皆様の健康維持のためには人間ドック・健康診断を定期的に受診されることが何よりも大切です。職員一同技術の研鑽に励み努力して参りますので、今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。



このコーナーでは「赤十字」の事業内容の紹介や活動報告、歴史などを紹介します。

どっとクロス！
赤十字

5月の赤十字運動月間



日本赤十字社の使命

わたしたちは、
苦しんでいる人を
救いたいという思いを集結し、
いかなる状況下でも、
人間のいのちと健康、
尊厳を守ります。

今年には日本赤十字社創立140年にあたります。西南戦争の際、熊本の地で傷ついた兵を救護する活動が開始され、1877年に前身となる救護団体「博愛社」を設立。1887年に日本赤十字社に改称し、国際赤十字に加盟しました。

日赤は140年の歴史の中で、戦時救護、災害救護、人道支援と活動・支援を展開してきました。これらの活動資金は、すべて皆様からの支援によって成り立っています。日赤では、赤十字の活動の理解と資金の支援を呼びかけることを目的に、5月

日本赤十字社の人道活動を支える資金は、多くの国民の皆様からのご支援によって支えられています。このたび、より多くの皆様に活動へのご協力をいただくために「社員制度」を見直し、これまでの「社員」「社費」を、それぞれ「会員」「会費」と名称を変更いたしました。

会員とは、赤十字の活動に賛同し

社員制度を見直し、名称を変更

「社員」が「会員」に、「社費」が「会費」に

支援していただく個人や団体のことで、会費として年額2,000円以上のご協力で、どなたでも加入いただけます。今後も日赤が、国内の災害支援や海外での紛争・災害時の支援などの活動を行っていただけるよう、仲間になってください。皆様のご支援をよろしくお願いいたします。

オープニングセレモニーの様子



血圧測定や
体力測定も好評



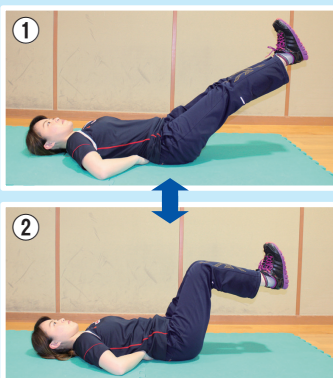
を「赤十字運動月間」としています。

また、5月8日は「世界赤十字デー」でした。当日は、熊本市上通のびぶれす広場で、日赤熊本県支部主催の赤十字運動月間オープニングセレモニーを開催。セレモニー後は、同所に赤十字の事業紹介やパネル展示、血圧測定や体力測定などの展示ブースを設置し、多くの方々に立ち寄りいただきました。

下腹を鍛えてカラダのゆがみを改善！

ポイント

★お腹の筋肉を意識しながら、呼吸を止めないように行う。
★きつくなると脚が上がるので、30度の角度をキープする。



- ① 仰向けに寝た状態で、両手の手のひらを腰の下に当て、両脚を約30度上げる。
- ② この状態から膝を曲げ、ななめ前方に両脚を押し出して元に戻す。
- ③ この動きを10回繰り返す。

① 仰向けに寝た状態で、両手の手のひらを腰の下に当て、両脚を約30度上げる。

② この状態から膝を曲げ、ななめ前方に両脚を押し出して元に戻す。

③ この動きを10回繰り返す。

今回は「下腹の筋トレ・押し出し」をご紹介します。下腹の筋肉を鍛えることで、骨盤や姿勢のゆがみが改善され、すっきりしたお腹まわりが期待できます。また、重力によって垂れ下がる内臓を正常な位置に保つこともできます。内臓が下がると体は内臓を温めようとするため、腰まわりに脂肪がつきやすくなります。これがぽっこりお腹の原因の一つ！夏は朝夕と日中との気温差で体調を崩しやすい季節。しっかり体を動かして、体調も姿勢も整えましょう！



家で簡単！

うちトレ

今回は「下腹の筋トレ・押し出し」をご紹介します。下腹の筋肉を鍛えることで、骨盤や姿勢のゆがみが改善され、すっきりしたお腹まわりが期待できます。また、重力によって垂れ下がる内臓を正常な位置に保つこともできます。内臓が下がると体は内臓を温めようとするため、腰まわりに脂肪がつきやすくなります。これがぽっこりお腹の原因の一つ！夏は朝夕と日中との気温差で体調を崩しやすい季節。しっかり体を動かして、体調も姿勢も整えましょう！

「日赤クッキングスタジオ」のご案内

日 程	内 容
平成29年 8月19日(土)	暑い夏こそ時短で楽チン・お手軽レシピ♪
9月 9日(土)	和食の定番おかず
10月21日(土)	「あぶら」の賢い摂り方～あぶらのウソ・ホント～
11月11日(土)	ON(温)体質をつくる
12月 9日(土)	これならできる！チャレンジおせち
平成30年 1月13日(土)	我慢しない！満足ごはん
2月24日(土)	食べて防ぐ認知症～予防のカギは食卓にあり～
3月17日(土)	転んでなるものか！（転倒予防の筋トレ&食事）

■時 間／10:00～13:00(9:30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(健診等利用者や家族・知人は2,000円)

※各回とも2カ月前から予約受付を開始いたします。詳細はお問い合わせください。

当 センターで毎月1回開催している料理教室「日赤クッキングスタジオ」。管理栄養士と一緒に“からだにやさしい、食べておいしい”食事を作りませんか？最近では男性や料理ビギナーの参加者も増えています。皆様の参加をお待ちしています。



4月の教室は「手作り弁当でバランスアップ！」

健康栄養課 ☎096-387-6653(平日のみ)

「第27回九州ブロック赤十字病院職員親善スポーツ大会」が開催されました！

好 天に恵まれた5月27日(土)・28日(日)の両日、福岡県今津市の今津運動公園をメイン会場に、「第27回九州ブロック赤十字病院職員親善スポーツ大会」が行われました。昨年は熊本地震の影響で中止となり、2年ぶりに顔を合わせた各県の日赤職員たち。親睦が目的の大会ですが、いざ競技が始まれば白熱した試合が繰り広げられました。

各種目で健闘した当センターですが、特に大会2連覇に挑んだソフトボールは、優勝こそ逃したものの、見事準優勝に輝きました。来年は当センター主催で熊本での開催。さらに熱く大会を盛り上げていけるよう頑張ります！



準優勝を果たしたソフトボール(写真上)とバレーボールでの一コマ



「第58回日赤健康歩こう会」開催

昨 春予定していた南阿蘇村での「日赤健康歩こう会」は、平成28年熊本地震の発生によってやむなく延期となっていました。今年は無事に開催。当日は天気にも恵まれ、皆さん元気に歩くことができました。

コースは途中に登り坂もあり、参加者からは「キツかった」との声もありましたが、新緑の南阿蘇の景色を堪能し、清々しい空気をいっぱい吸って、気分も体もリフレッシュしていただけたようです。ウォーキングで汗をかいいた後のランチと温泉も好評でした。

■実施日／5月14日(日)

■コース／南阿蘇久木野周辺(あそ望の郷～グリーンピア南阿蘇間・6.5km)

■参加者／48名(うち初参加者20名)



新緑が萌える南阿蘇を元気に歩きました！



新規採用職員紹介

平成29年4月から採用になった新人2名を紹介します。



「熊本のために働きたい」
との想いを胸に

会計課 主事 ふじむら ゆき
藤村 有紀

出身は長崎県ですが、生まれは八代です。幼い頃から縁があった熊本で大学生活を送り、さらに熊本を好きになった私は、「熊本の人のために働きたい」と思い、日本赤十字社熊本健康管理センターに入職しました。

現在は、主に会計で窓口業務を担当しています。受診された方々に気持ちよく帰っていただくことで次回以降の受診につながり、その結果、一人でも多くの皆様の健康維持に貢献できればと思います。笑顔と自分の健康管理も忘れずに頑張りますので、よろしく願いいたします。



住み慣れた地域で
働ける喜びを実感

総務課 主事 いそだ わたる
磯田 渉

今年度から日本赤十字社熊本健康管理センター総務課に配属されました。熊本県立大学総合管理学部総合管理学科で学んだ私ですが、卒業後もこれまで通り慣れ、住み慣れた地域で、社会人として新たな生活を送ることができ、喜びを感じています。

まだまだ未熟ですので先輩方にご迷惑をお掛けすることもあるかと思いますが、目の前のことにしっかりと取り組みながら、徐々に「できること」を増やし、赤十字職員としての役割を果たせるよう努力していきます。これからもよろしく願いいたします。

STAFF
VOICE
スタッフ・ボイス



3名様にレシピ集
「元気ではん」をプレゼント！

Q WHO(世界保健機関)が提唱している概念で、「健康で活動的に暮らせる期間」のことを、こう呼びます。

【答え】 □□寿命

クイズ正解者の中から抽選で、3名様にレシピ集「元気ではん」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2ページにあります。

締切／8月18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
葉膳

夏こそ温かい鍋で
夏バテ予防＆冷え性対策！
生姜はちみつ酢漬けがポイント

サムゲタン風鍋

【1人当たり 160kcal／塩分 1.1g】

材料(2人分)

鶏肉(手羽元).....4本
もち麦.....15g
玉ねぎ.....40g
冬瓜(大根でも可).....60g
ねぎ.....20g
ニラ.....10g
《生姜はちみつ酢漬け》
しょうが.....10g
(a) 酢.....小さじ2/3
はちみつ.....小さじ1
うす口醤油.....小さじ1
(b) 塩.....小さじ1/5
酒.....小さじ2/3
こしょう.....適宜
水.....600ml

日本赤十字社熊本健康管理センターで提供している「日赤健康葉膳」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 しょうがは薄切りにし、(a)に漬け込む。(2日～1週間程度)
 - ② 鶏肉は火が通りやすいように骨に沿って包丁で切れ目を入れる。
 - ③ 玉ねぎは、くし型切りにする。冬瓜は2cm程度のサイコロ状に切る。ねぎの白い部分は長さ約1cmの小口切りにし、青い部分は薄い小口切りにする。ニラは2cm程度に切る。
 - ④ 鍋に手羽元、玉ねぎ、ねぎ(白)、分量の水を加える。煮立ったらアクを取り、①を加える。(b)で調味した後、もち麦、冬瓜、ニラを加えてさらに10～15分程度煮る。
 - ⑤ 最後にねぎ(青)を散らす。
- ※焦げないように火加減に注意！

夏のドック食・夕食の献立

七分つきごはん・サムゲタン風鍋(特製生姜はちみつ酢漬け入り)・白身魚とわかめの香り蒸し・サラダ生春巻き・アボカドと大豆のレタス包み・ゴーヤチーズ・ミニトマトとパプリカのレモンマリネ・抹茶の水まんじゅう

