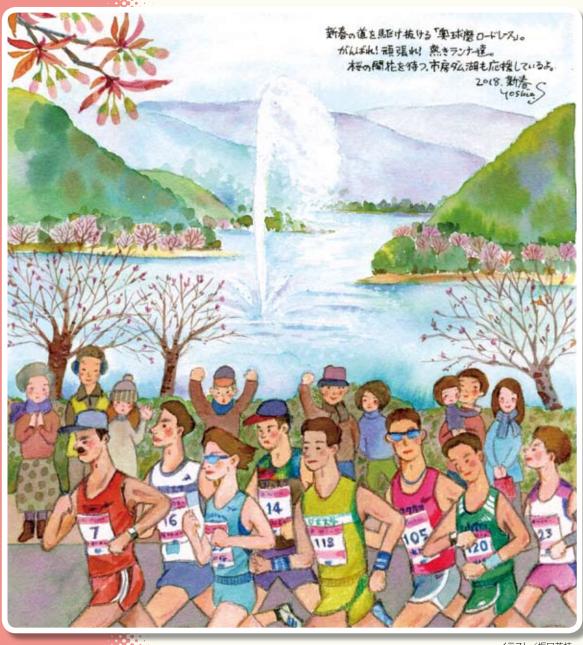
健康です

Vol. 143



イラスト/坂口芳枝

CONTENTS

- 2.3 「年頭所感」
 - 4 読んで健康+1 「健康ですか? あなたのお口の中」
 - 5 いきいきファイル 「第21回 河津寅雄賞受賞の皆さん」
 - 6 「平成30年 シニア福祉ドックのご案内」 4コマまんが「元気くん」/家庭で簡単!うちトレ
 - 7 あれこれトビックス 「2017赤十字フェスタinくまもと」 「骨粗鬆症・ロコモ予防教室『貯骨っとクッキング』」
 - ・ 8 スタッフボイス 「**盲導犬ジェシカの1日」** お手軽!健康薬膳/クイズ&クイズ



超音波検査のあれコレ

2-3 さまざまな臓器の観察に使われ、施設外の検診車でも 実施できる「超音波検査」。その特徴や当センターで 行っている超音波検査の種類などを紹介します。















音波検査を実施し、

悪性疾患は80例

同

[年度は約70、000人に超

(発見率0・11%)発見されました。

9人に1人に発見されています。

ま

のう胞」は6人に1人、「肝のう胞」は

超音波検査のあれコレ

皆さまが健診の際に受けている「超音波検査」。当センターで実施 しているさまざまな検査の中でも、ポピュラーなものの一つですが、 どのような特徴や種類があるかをご存じですか?

超音波検査は施設内での人間ドックや健康診断はもちろん、施設 外の検診車でも行っています。さまざまな臓器を観察できる検査な ので、受診して健康管理にお役立てください。

くことができます。

安心して検査を受けていただ



腹部超音波検査の様子

超音波」とは、どんなもの?

上腹部超音波検査の対象臓器は

を検査できるのが特徴です。当セン 対象としていて、一度に多くの臓器 ターでは、 のう・膵臓・腎臓・脾臓・腹部大動脈を 士の資格を持った技師が検査を扣 上腹部超音波検査では、 同認定医が判定をしています 日本超音波医学会認定検 肝臓・胆 器そのものが映っているわけではあ 臓器に当たって跳ね返った反射波を 腫瘤などの有無を検査するのが「超 れを使ってさまざまな臓器の形態や えない高い音のことをいいます。 ているので、 白黒画像としてモニターに映像化し 音波検査」です。やまびこのように、 超音波」とは、 胃カメラとは違い、 人間の耳には聞こ

超音波検査についての Q&A

- 検査の時にゼリーを塗るのはなぜ?
- ▲ 超音波の通りをよくするためにゼリーを塗ります。人体 に害のあるものではありませんのでご安心ください。
- ・腹部の検査前はごはんを食べたり、飲み物を飲んだりし てもいいのでしょうか?
- ▲ 検査は空腹状態で行います。飲食後は、胆のうが萎縮し たり、消化管のガスの影響で臓器の描出が悪くなります。
- 検査の際に息を吸ったり吐いたりするのはなぜ?

の提供を

より良い予防

医学サービ

▲呼吸することで臓器を動かし、観察範囲を広げて検査を しています。

> 県民の健康寿 寄与できる

命延伸に

■腹部超音波検査で発見される主な所見

所見を示します。「脂肪肝」は4人に

た腹部超音波検査で発見され

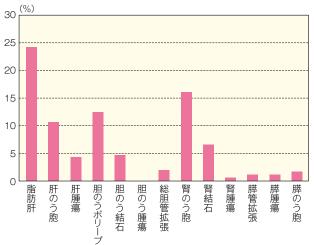
た主な

2015年度に当センターで行っ

よくみられる所見は?

1人、「胆のうポリープ」は8人に1

「胆のう結石」は20人に1人、



こられたことに、心より感謝申し上げます。

役割を果たすべく、これまで事業を行って

な健康支援」「生涯を通じた健康支援」を念

に社会状況の変化に伴い予防医学を取

この間、

「一次・二次・三次予防の包括的

防医学の実践施設として県民の健康を守る の人に健康を、 念に、Health for all, All for health、「すべて 節目の年を迎えます。 ただき、 ターにとって、 年は日本赤十字社熊本健康管理セン 昭和53年4月の創立以来、 健康に全力を」を掲げ、 創立40周年にあたる 皆さまにご支援をい 基本理 予

予防医学に取り組み40

年

お迎えのことと存じます。 皆さまにおかれましては清々しい新年を けましておめでとうございます。

年頭所感



日本赤十字社 熊本健康管理センタ 康博

健康寿命の延伸を 超・超高齢化社会を見据えて

診をはじめとした健康支援サービスを整

巻く情勢も大きく変化する中、

法定健

備しながら事業を展開しております。

超音波検査で見える 肝臓がんや胆のう結石の画像

超音波検査では、臓器や発症部位 の様子が右のような画像となって映 し出されます。





オプションのご案内

当センターでは、上腹部超音波検査のほかにも、臓器や血管を観察するための超音波検査をオプションでご用意しております。オプション検査を活用した、より詳しい健康チェックで、いつまでも健やかに過ごしたいですね。

■乳房超音波検査

料金/3,240円

日本では、年間約70,000人の女性が乳がんに 罹患しています。これは女性の12人に1人と いわれ、今後も罹患数は増加すると予想され ています。マンモグラフィー検査との併用健 診もお勧めします。

■頸動脈超音波検査

料金/3,240円

動脈硬化の所見(血液の壁の厚さやコレステロールなどの沈着[プラーク]の有無)を調べる検査です。頸動脈は動脈硬化が起こりやすい部位なので、動脈硬化の危険因子である高血圧、糖尿病、脂質異常症など、生活習慣病を有する方は、一度検査をお勧めします。



頸動脈にできたプラークによって血管が狭くなっている

成能低

-を防ぐ

、ため

Ó

口

コ

モ予防対策に

さらに健康寿命延

伸に寄与できる、

より良

い予防医学サ

ービスを提供してま

■甲状腺超音波検査

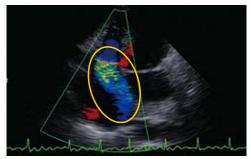
料金/4,320円

甲状腺疾患は女性に多いといわれています。 甲状腺超音波検査を受けたことのない方は、甲 状腺機能検査(血液)と共に受診してみませんか。

■ 心臓超音波検査 料金/循環器セット15,660円

心臓や弁の形態や動き、血液の逆流がないか を調べる検査。心臓弁膜症や心筋症、先天性心 疾患などの診断に役立つ検査です。

1日ドックオプションの循環器セット(頸動脈超音波、血圧脈波、負荷心電図、心臓超音波)としてご用意しています。



三尖弁逆流(青い部分は血液が逆流)

健機関

日常的に介護に頼らず自立

〈価格はすべて税込〉

上げます。 達を賜りますよう何卒宜しくお願い申しりますので、これまで同様のご指導ご鞭される健康支援を目指して努力してまいされる健康支援を目指して努力してまいいる所存です。 き金となる疾病の重症化予防と運動器の期に入ります。私どもは、生活習慣が引診・特定保健指導の見直しがなされ、第三診・特定保健指導の見直しがなされ、第三の「メタボ健診」として導入された特定健

なります。健康寿命の延伸は、私ども予ご本人の生活レベルも維持できることに医療・介護などの費用を抑えると同時に、平均寿命と健康寿命の差を縮めることは、

策など様々な取り組みを始めました。

日

人の平均年齢は男女とも80歳を超

公表して以来、

国もICTを活用した対

た生活を送ることができる「健康寿命

などが懸念されています。 となる若者世代の減少、 ています。 . أ が 65 化社会を見据えた様 医療や介護・福祉の需要が増える一 かつて経験したことがない 給する側の医療機関不足 歳以上、 -問題 認知症は10 に関 5人に1人が75歳以 して、 人に1人ともい 々な議論がなされ 国民 社会保障費問 W H O の3人に1 や担 超)(世界保

代が75歳に達

する2025

防医学を担う機関においても今後取り組



健康ですか? あなたのお口の中

~若い頃からのお手入れが大事!!~

近年、若年層のむし歯は減少傾向にある一方で、歯周病は全年代で増加しています。厚生労働省が行った「平成28年歯科疾患実態調査」では、40歳代で「歯肉出血」を有する人の割合が約46%、歯肉の状況で歯周ポケット(4mm以上)を有する人の割合が約45%。つまり、40歳代の約半数近くが、歯周病の有病者*です。40歳代から急増する歯周病を予防し、"お口の健康"を長く保ちましょう。

※歯周疾患評価は地域歯周疾患指数(CPI: Community periodontal Index)よって評価されたデータ

口腔内の細菌が内臓疾患の原因になることも

歯周病は、プラーク(歯垢)の中にいる歯周病菌が作りだす毒素によって引き起こされます。歯肉や歯槽骨(歯を支える骨)など、歯の周りの組織が壊される病気で、初期の頃はほとんど症状がなく、気付かないうちに少しずつ進行していきます。そのため、気付いたときには、すでに重症化してい

るということもあります。

また、口腔内の細菌が体のさまざまなところに 影響を及ぼすこともあり、近年は糖尿病や心臓病 などとの関係が言われています。体を健康な状態 に保つためにも、若いうちから歯周病の予防や治 療を行うことが重要です。



あなたのお口の中、こんな症状はありませんか? 一つでも症状があれば、歯周病の可能性を疑ってみてください。

- □出血する
- □歯肉が腫れる
- □ 朝起きたときに口の中が ネバネバする
- □グラグラする歯がある
- □歯肉が下がって、歯が長く みえるようになった
- □□臭が気になる
- □歯がしみる

歯周病予防の基本は「歯磨き」

歯周病を予防するには、何といっても 毎日の歯磨きが大切です。予防に効果的 な磨き方のポイントを覚えて、「早めの 歯周病予防」に取り組みましょう。また、 健康な状態を維持するには日頃の歯磨き に加え、かかりつけの歯科医を持ち、口 腔内の状態に合わせて年に数回は歯石除 去や検診などのメンテナンスを受けるこ とをお勧めします。

歯周病予防の歯磨きポイント

- 歯ブラシの毛先を歯と歯 肉の境目に向けて小刻み に動かす
- 45度
- 力を入れ過ぎず軽く磨く (持ち方はペングリップ)
- 歯と歯の間は糸ようじや 歯間ブラシを使う



いきいき 呼収ファイル

故河津寅雄氏の功績を称える賞。 県民の健康増進などに貢献した 3名が栄えある受賞。

昨年10月12日、当センター5階ホールで一般財団法人熊本県健康管理協会主催の「第21回 河津寅雄賞」授賞式が行われました。同賞は、協会の初代会長を務めた故河津寅雄氏の功績を顕彰するもの。氏は、熊本県の健康づくり活動や予防医学の発展に寄与されたほか、当センター設立にも尽力されました。同賞では、地域や職域の保健活動等を通して県民の健康増進に顕著な貢献をした個人や団体を、毎年2~3名表彰しています。

第21回 河津寅雄賞 受賞の皆さん











吉村 静代氏

益城だいすきプロ

ジェクト・きままに

(元益城町町会議員)



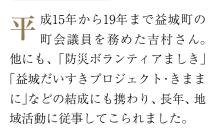








ふくもと く み こ 福本久美子氏 九州看護福祉大学 教授 (保健師)



そうした中、平成28年4月に発生した熊本地震では自宅が全壊し、避難生活を余儀なくされました。避難所で請われ、避難住民の代表となった吉村さんは、プライバシー保護のため段ボールを用いて仕切りを設けるなど、避難所の規律ある運営に尽力。その後、仮設団地に移ってからは自治会長として入居者のケアに取り組み、大きな信頼を集めました。

受賞を受け吉村さんは、「阪神・淡路大震災の時、防災ボランティアの必要性を感じ、活動を続けてきたことが生かされました。仮設住宅で暮らす皆さんが一日も早く、災害復興住宅に移れるよう、今後も活動を続けていきます」と語りました。

日子 和56年から熊本県の保健師として約26年間勤務した福本さん。中でも、阿蘇保健所在籍中は、旧蘇陽町(山都町)の保健所保健師として住民を支援。住民主体の健康な地域づくり活動に貢献され、後にその記録を著書「そよ風と暮らしと健康」にまとめられました。

また、平成19年からは九州看護福祉大学教授として教鞭をとり、看護教育と研究を行っています。その一環で、高齢者問題に関する大学と玉名市との協定事業にも助言。それによって立ち上げられた「たまな元気会」の活動が、地域の高齢者の健康寿命延伸につながるなどの成果を上げています。

福本さんは、「この賞は、支えてくださった多くの方々のお陰であると同時に、『もう少し頑張れ』というエールと思い、さらに精進します」と、今後に向けて決意を新たにしておられました。



はれただともで 本多智子氏 日本赤十字社熊本健康管理センター 元健康栄養課長 (管理栄養士)

本 多さんは、昭和56年に開所ま もない日本赤十字社熊本県支 部診療所健康管理センター(現日本 赤十字社熊本健康管理センター)に 入職。以後、創設期から平成26年3 月まで、管理栄養士として県民の生 活習慣病の予防、健康維持・増進に 必要な栄養知識の啓発に努めてこら れました。

また、地産地消の観点から県産品を取り入れた安心・安全な食事を推奨し、県産食品のイメージ向上に尽力。平成25年にはその集大成ともいえるレシピ集「日赤健康薬膳」の監修にあたり、編集・出版の中心的役割を担いました。

本多さんは、「人生の半分以上を健康管理センターと共に歩んできました。その間、素晴らしい先輩方や仲間に恵まれ、家族の協力の下、ここまで来られたと思います」と、これまでの歩みを振り返っておられました。





平成30年 シニア福祉ドックのご案内



「健康で長生き」の第一歩は定期的な健康チェックから!

(シニア福祉ドック 日程・内容

- ■対象者/61歳以上の方(昭和32年5月31日までにお生まれの方) ※但し、お住まいの市町村や勤務先の健康保険など、どこからも 人間ドック受診に際して料金の補助がない方が対象です。
- ■実施期間/平成30年2月~5月(月~金曜入所に限る)
- ■料金(税込)/●シニア福祉1日コース

(胃透視・80歳未満の方) ……32,920円

- ●シニア福祉 1 日コース(胃カメラ) ………40,480円
- ●シニア福祉2日コース(通所) ……48,000円
- ●シニア福祉 2 日コース(宿泊) ………53,400円

※センター宿泊は、月・水・金曜のみとなります。

- ■申込方法/専用の申込書(お1人様に1枚)に必要事項をご記入の うえ、ご返送ください。
- ■申込締切/申込書の到着順による予約受付です。 お電話でのご予約はできません。

※定数に達し次第、締切となります。お早めにお申し込みください。

メニューで、 が選べます。また、 内容で実施します。 会にぜひ受診してみませんか? きいきと過ごすためにも、この クできる2日コースもご用意。 胃透視(バリウム)と胃カメラ Ź ا いる特別価格の「シニア福祉 以上の方を対象に 平成30年は、 全身をくまなくチェッ 充実した健診 1 日 コ ー いつまでも 左記の日程 行 スで

お問い合わせ・資料請求

シニア福祉ドック事務局 **2096-387-6650**

受付時間/9:30~16:30 (土日・祝日・年末年始を除く)

☆胸や腕全体の筋肉を意識しながら、 呼吸を止めないように。

"大きな筋肉"を鍛えて筋肉減少を抑える

き合います。手を組み替え、交両手を胸の前で組み、5秒間引 手を5秒間押し合います。 動きを5回繰り返します。 互に10回行ないます。 この

船に浸かりながらのほか、テレ かしましょうー こでも時間をみつけて身体を動 こを見ながらなど、いつでもど 仕事や家事をしながらや、 男性は厚い胸板に、女性はバス

トアップに効果があります。

紹介する「手の押し引き」は、 や腕を鍛えることが出来ます。

胸

・胸)を鍛えることが大切です。

には、

大きな筋肉(太もも・背



それを抑えるた 少していきます。 介します。加齢 押し引き」をご紹 の筋トレ、 と共に筋肉は減 今回は「 胸



「2017 赤十字フェスタinくまもと」に 多数のご来場ありがとうございました。

▶月15日に開催した「2017 赤十字フェスタinくまもと」へ、約 2,800名の方々にご来場いただきました。普段は近くで見るこ とができないドクターヘリや赤十字の車輌展示は子どもたちに大人 気でした。当センターでも、大人から子どもまで気軽に参加できる 体験コーナーを設け、健康について楽しく学んでいただきました。





やはり皆さん、血圧は気になる様子



筋肉や脂肪の量などを測って、 体づくりに役立ててください!



敏しょう性や握力も健康で 長生きするために必要です



おっぱいの模型を使って、 がんがどこにあるかを触ってみます



クイズ形式で 「放射線で写るもの」を紹介



手だけでなく、 心もほぐれるマッサージ



かわいい"ちびっこシェフ"たちが 頑張りました!



パネルを使って食べ方や 適正な量をアドバイス



同じ日に行なわれた「日赤健康歩こう会」 の参加者にもご参加いただきました

「貯骨っとクッキング」を開催!

正骨粗鬆症患者の皆様を対象とした骨粗鬆症・ロコモ予防教室 「貯骨っとクッキング」を、10月28日に開催しました。好評だっ た昨年に続き2回目となった今回は、19名の参加がありました。 クッキングの前に熊本赤十字病院の大窪薬剤師による骨粗鬆症の お薬についての話や、当センターの鶴田運動指導士が口コモ予防 のための筋トレ実技指導を行うなど、盛りだくさんの内容でした。

クッキングでは、骨粗鬆症予防に役立つカルシウムを多く含む 献立を、医師も交えて調理し、楽しく召し上がっていただきました。 健康寿命を考える上でも、骨粗鬆症予防には早めの対策が必要!

食事・運動、必要な場合は治療と繋げて、いつまでも元気にお過 ごしください。



践的な教室が好評 でした!





皆さん、こんにちは! 私の名前は「ジェシカ」(ラブラドール レトリバー/盲導犬歴5年)。マッサージ 師の豊田智子さんの盲導犬として、 共に勤務しています。今回は、私の 1日をご紹介します。

「盲導犬 ジェシカ」の1日

9:00

バスかタクシーでセンタ 8:00 に出勤

お仕事開始

これからしばらくは、

ケージの中で 待機するのが 私の仕事

> 13:00~14:00 15:30~16:00

17:30

豊田さんの休憩時間 私の休憩

お仕事終了

時々はケージから出て歩かないと 運動不足になっちゃいます

マッサージ室所属 盲導犬ジェシカの1日

ッサージは私の相棒・豊田智子さんと吉田武史さん が行っています。2人ともベテランで、全身のコリ をしっかり揉みほぐしてくれますよ。人間ドックなどで 当センターにお越しの際は、ぜひマッサージを受けてみ てください。検査の待ち時間や検査が終わってからの マッサージはお勧めです。



※空き時間や終了時間はスタッフへお尋ねください ※受診者以外のご利用も可能です

【お問い合わせ・ご予約】 ☎096-387-6877(受付時間/9:00~17:00)

ぜひ、ご家庭のレシピに加えてみてください!

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」の冬のメニューから、おすすめの一品をご紹介します。



3名様にレシピ集 「元気ごはん」をプレゼント!

動脈硬化の程度を調べるために 行う検査の一つです。

□□□超音波 [答え] |

クイズ正解者の中から抽選で、3名様に レシピ集「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 3ページにあります。なお、当選者の発表 はプレゼントの発表をもって替えさせてい ただきます。

締切/2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

お手軽の 健康

ケージの中から

見える景色は、

こんな感じ!

薬膳

寒い冬にピッタリ! 具だくさんのお吸い物で 体が温まります

冬のお吸い物 (雑煮風)

[1人当たり 55kcal/塩分 1.0g]

─ 材料(2人分) ————
物料(上入力)
切り餅(薄切り)30g
大根 ·······40g
人参20g
ほうれん草30g
刻み柚子適宜
「塩4つまみ
(a) 「塩 ···································
└ 酒小さじ1
出し汁280㎖



作り方 ─

- ①餅はフラインパンでこんがりと焼く。
- ② 大根は2㎜の短冊切り、人参は5㎜ の輪切りにして花型に抜き、大根と 一緒にゆでる。
- ③ ほうれん草はゆでて水気を絞り、3cm の長さに切る。
- ④ 鍋に出し汁と(a)を入れて煮立てる。
- ⑤ 碗に①~③を盛って、④を注ぎ、刻 み柚子を添える。

冬のドック食・夕食の献立

七分つきごはん・冬のお吸い物(雑煮風)・チキンソテー ~ハニーマスタードソース~・白身魚の揚げだし風・蓮 根サラダ・三種盛り(里いもの湯葉巻き・大根の生春巻 き風・人参ラペ)・甘酒クリーミーヨーグルト

