

# ハイ! 健康です

Vol.145



水しぶきに弾ける笑顔がきらきら光る。  
日本三急流のひとつ、球磨川でラフティング!  
太陽と一緒に、激流ポイントを乗り切ろう。  
2018.夏 - UpShine, J.

イラスト/坂口芳枝

## CONTENTS

- 4 読んで健康+1  
「平成29年度 オプション検査ランキング」
- 5 いきいきファイル  
「錦町保健センター(錦町健康保険課)」
- 6 創立40周年記念企画「40年の歩み～予防医学と共に～」  
／家庭で簡単!うちトレ
- 7 あれこれトピックス  
「『第28回九州ブロック赤十字病院職員  
親善スポーツ大会』開催」  
「日赤クッキングスタジオのご案内」  
／4コマまんが「元気くん」
- 8 スタッフボイス「新入職員紹介」  
お手軽!健康薬膳／クイズ&クイズ

## 特集

2-3

## 命の危険も…。 熱中症から身を守る!

気温や湿度の上昇と共に、発症の危険度も増す「熱中症」。熊本県の人口10万人当たりの救急搬送人員数は、全国でも上位。「私は大丈夫」ではなく、「みんなで気を付ける」ことで予防に努めましょう。



# 命の危険も…。熱中症から身を守る！



気温や湿度の上昇と共に、発症の危険度も増す「熱中症」。ここ数年、毎年5万人前後の方が熱中症で救急搬送されています。中でも熊本県は、平成29年度の都道府県別人口10万人当たりの救急搬送人員数が78.21人で全国4位！「私は大丈夫」ではなく、「みんなで気を付ける」ことで、熱中症を予防しましょう。



## 熱中症の分類と対処方法

| 重症度 | 症 状                                                                                                                         | 対 処                                                                                                              | 医療機関への受診                                                                          |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| ↓   | <ul style="list-style-type: none"> <li>めまい</li> <li>立ちくらみ</li> <li>こむら返り</li> <li>手足のしびれ</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>涼しい場所へ移動</li> <li>安静</li> <li>冷やした水分、塩分補給</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>症状が改善すれば受診の必要なし</li> </ul>                 |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛</li> <li>吐き気、吐いた</li> <li>体がだるい</li> <li>集中力や判断力の低下</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>涼しい場所へ移動</li> <li>安静</li> <li>衣類をゆるめ体を冷やす</li> <li>十分な水分と塩分の補給</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>口から飲めない場合や、症状の改善が見られない場合は、受診が必要</li> </ul> |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>意識障害（受け答えや会話がおかしい）</li> <li>けいれん</li> <li>運動障害（普段通りに歩けないなど）</li> <li>体が熱い</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>涼しい場所へ移動</li> <li>安静</li> <li>衣類をゆるめ保冷剤などで冷やす</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>急いで救急車を要請</li> </ul>                       |

出典：消防庁・熱中症予防リーフレット

こんなときは、迷わず  
救急車を呼びましょう！

★意識がおかしい  
★自力で水が飲めない

「熱中症」とは、どんな状態？  
人間の体は、体温が上昇すると汗として熱を逃がし、体温を一定に保つ仕組みになっています。熱中症は高温、多湿、風が弱い環境などに長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることです。

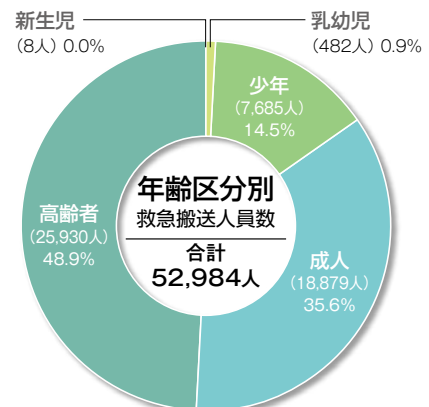
熱中症の症状と  
応急手当について  
熱中症にはさまざまな症状があり、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。しかし、予防と早めの対応を知っておけば防ぐことができます。

## 熱中症になりやすいのは、こんな人！

- 高齢者
- 幼児
- 持病のある人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満
- 脱水状態
- 体調不良など

熱中症は誰でもかかる危険性があります。ただ、救急搬送者の内訳を見ると5割近くを高齢者が占めており、次いで成人です。また、乳幼児と少年も1割以上に上ります。これは、高齢者は体内の水分量が少ない上、暑さやのどの渇きを自覚しにくく、体温調節機能が低下しており、乳幼児は体温調節機能が未発達等のためです。さらに、肥満や糖尿病・高血圧等も体温上昇や脱水状態になりやすく注意が必要です。

■年齢区分別の救急搬送人員数(平成29年)



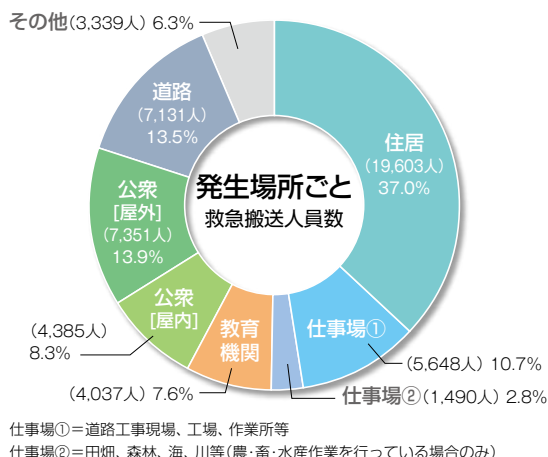
## こんな日は、熱中症に要注意！

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

熱中症は、高温はもちろん、「湿気が多い」「風が弱い」「日差しや照り返しが強い」といった条件でも起こりやすくなります。それだけでなく、屋内でも熱中症の危険はあります。実は、救急搬送者の発生場所のトップは住居が約4割と最も多く、次いで屋外、道路、仕事場の順となっています。

また、急に暑くなった日に注意しましょう。体温調節が上手にできるようになるには、暑さへの慣れが必要です。

■発生場所ごとの項目別の救急搬送人員数(平成29年)



参考／消防庁熱中症予防リーフレット、消防庁熱中症救急搬送状況統計、環境省熱中症環境保健マニュアル

## 予防のポイント

### Point 1 暑さを避ける！

#### 屋外の場合

- 日陰を選び、日傘や帽子を着用する。服装も通気性のよいものを
- 無理せず適度に休憩を

#### 室内の場合

- 室内では室温が28℃を超えないように、エアコンや扇風機で調節を
- 遮光カーテンやすだれを利用
- 室温をこまめに確認
- WBGT値※も気にする

※WBGT値：気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数で、熱中症の危険度を判断する数値です。WBGT値が28℃を越えると熱中症患者発生率が急増しています。環境省の熱中症予防サイトで確認できますので住まいの地域や外出先などチェックしてみましょう。

### Point 2 こまめに水分&塩分補給を！

- 室内でも外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分などを補給する
- 汗をかいた時は塩分、経口補水液の補給も忘れずに。汗を大量にかくと体内の塩分やミネラルも奪われてしまい、水分だけ補給するとかえって熱中症になったり悪化したりする危険があります

### Point 3 バランスの良い食事と体力づくりを！

- 睡眠は十分に
- 飲酒は適度に
- 朝ごはんはしっかり食べる
- 適度な運動で体力づくり
- 持病の治療をきちんと受ける
- 体調不良時は無理をしない

## 熱中症予防に役立つ ハイポトニック飲料を 作ってみましょう！



熱中症予防の対策の一つに「こまめな水分補給」があります。お勧めは、一般的なスポーツドリンクより味が薄めの「ハイポトニック飲料」。水分を体の中にすばやく補給することができ、運動中や仕事の合間に飲むと効果的です。

#### 【材料】(作りやすい分量)

|       |            |
|-------|------------|
| 水     | 1L         |
| 砂糖    | 大さじ3       |
| 塩     | 小さじ1/5～2/5 |
| レモン果汁 | 適量         |

【作り方】 材料を全て容器に入れてよく混ぜる。



# 平成29年度 オプション検査ランキング

当センターでは人間ドック受診の際、お客様のご要望により広くお応えできるよう、さまざまなオプション検査を準備しております。一方で、「初めての人間ドックだけど、オプション検査を追加した方がいいの?」「オプション検査の項目が多過ぎて、自分に必要なものが分からない」といった疑問や不安をお持ちの方も多いのではないのでしょうか? そこで今回は、平成29年度に受診者にご利用いただいたオプション検査をランキング形式で紹介します。

オプション検査を組み合わせ  
あなたオリジナルの人間ドックを!

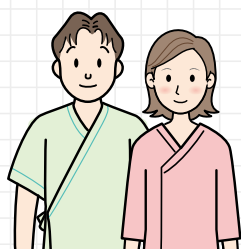
| 順位 | 項目                                             | 順位  | 項目            |
|----|------------------------------------------------|-----|---------------|
| 1位 | 胃カメラ                                           | 6位  | マンモグラフィ+乳房超音波 |
| 2位 | 子宮頸がん                                          | 7位  | 頭部MRI + MRA検診 |
| 3位 | 腫瘍マーカー(PSA) [前立腺]                              | 8位  | 甲状腺超音波 + 血液   |
| 4位 | 頸動脈超音波                                         | 9位  | 骨密度           |
| 5位 | 腫瘍マーカー(AFP) [肝臓]<br>腫瘍マーカー(CEA) [消化器系、肺、子宮、卵巣] | 10位 | 胸部CT          |

考  
察

オプション検査では、上部消化管X線(バリウム)検査に代えて胃カメラ検査をお申し込みいただく方が多く、ご希望の日程に沿えない状況が発生しています。上部消化管バリウム検査は、消化管の位置、全体の形などを観察できるメリットもあり、胃の萎縮の進行度合いで、胃カメラでは観察しづらいスキルス性胃がんの診断にも役立ちます。既往や年齢等を考慮の上、両方の検査を上手に利用されることをお勧めしています。

また、女性特有のがんは若年化が進み、20~40歳代で発症するケースも増えていきます。女性特有の病気を調べるため、子宮、乳房、甲状腺検査をご利用ください。さらに、頭部MRI+MRA、胸部CTなどの画像診断検査は精度の高い検査です。40歳代のうちに一度受診し、疾病が増え始める50歳代では定期的に受けていただきたい検査といえます。

健康診断よりも詳しい検査ができるのが人間ドック。オプション検査を上手く組み合わせ、質の高い人間ドックをご利用ください。



## オプション検査で迷ったら、「お客様相談係」まで!

当センターでは、人間ドックに関するお客様のご相談をお受けする「お客様相談係」を設置しております。専任の看護職員が、年齢・性別・自覚症状・既往歴・現病歴・家族歴などの情報を基に、お客様に適したコースやオプション検査をご提案しています。ドック受診が決まったら、どうぞお気軽にご相談ください。

お客様  
相談係

☎096-384-3100(内線8402)

【受付時間】 月~金曜(祝祭日を除く)/13:30~16:30

※オプション検査には事前予約が必要な検査もございますのでご注意ください。



お客様相談係の  
石本です!  
気軽に  
ご相談ください

# 健診の受診率を高める工夫や 個別訪問による重症化予防に尽力

**FILE**  
012

## 錦町保健センター (錦町健康保険課)

「町民の健康づくりの基本は健診から」を目指し、受診率向上に取り組む錦町。平成27年度は、特定健診受診率の高かった全国72市町村中、熊本県の該当4市町村の一つとなり、「後期高齢者支援金の軽減措置」を受けました。また、平成28年度から「生活習慣病予防のための中学生の健康診断」を開始。幅広い世代への健康支援を担う保健センターの活動をご紹介します。

保健師・栄養士・歯科衛生士・保育士  
が活動する錦町保健センター ▶



### 追加健診も実施

錦町保健センターで働く健康保険課健康増進係・保健師の藤川絹代さんは「町の人口は現在、約1万1千人。高齢化率は約31%です。当センターには6名の保健師と2名の栄養士、歯科衛生士1名、保育士1名、事務担当者1名がおり、情報共有と連携に努めながら活動しています」。

町では4月に全ての健診案内を各世帯に配布し、7月に集団健診(特定健診・基本健診・各種がん検診)を実施。また、7月の健診を受診できない住民(特定健診の未受診者)には、11月に追加健診を行っています。

### 読んでもらえる チラシ作り

特定健診の受診率向上に向けて、広報チラシも工夫しているそうです。「まずは健診の必要性を知ってもらうことが大事。国保の担当者を中心に、流行語を活用して『安心してください』健診ですよ!『健診は大事だよねー』。『そだねー』等々、親しみやすい呼びかけで関心を高めるべく、皆で知恵を出し合っています(藤川さん)。

### 慢性疾患の重症化予防

同町では糖尿病や腎臓病等の疾患により、重症化が心配な300名弱の住民を対象に年数回の個別訪問を実施。対面で行う生活指導や健康相談にも力を入れています。

同センター管理栄養士の塚本有喜さんは「慢性疾患の重症化でご本人の心身や経済的な負担が増える前に、現在の体調維持に役立つような食事や運動などについて、自宅に伺ってお話しています。最初は戸惑う方もおられますが、徐々に信頼関係ができ、『おかげで体調がいい』『もっと早くその情報を知りたかった』等の感想をお聞きすると仕事への意欲が高まります」とのこと。町民の健康づくりに取り組む保健センターの皆さんの、前向きな活動を伺うことができました。

### ■特定健診の広報例(平成30年)



## Pick-Up

### 中学3年生への健康診断

平成28年から、夏休み期間中の7月末に中学3年生への健康診断を実施。目的は、子どもの健康的な育ちを支えること、子どもの頃から自分の健康を家族で考え、生活習慣を振り返ってもらう機会とすることです。

#### 平成29年度実施要旨

- 受診者(率): 120人/128人中(93.8%)
- 受診した中学生と保護者を対象に集団で結果説明会を実施(保健師・管理栄養士・運動指導士(委託)が健診結果の見方や食事・運動等を説明)

#### ■主な健診結果

| 検査項目       | 有所見率(%) |
|------------|---------|
| LDLコレステロール | 5.8%    |
| 血圧         | 8.3%    |
| HbA1c      | 36.7%   |
| 尿酸         | 12.5%   |

#### 【結果から分かること】

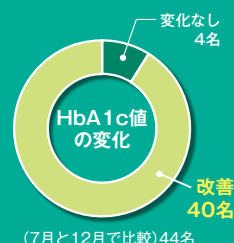
- ★脂質・血圧・尿酸・血糖の項目で、基準値より高かった中学生の割合が高い。
- ★血糖値を表すHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)は、受診者の3人に1人が基準値以上。体質も関係する生活習慣病は大人だけの問題ではない。

#### 中学生の感想(要旨)

- ★自分の体や体質が分かり、健康は大切だと思った。
- ★ジュースや菓子類の糖分・脂分を減らしたい。
- ★野菜をたくさん摂る。運動をする等。

#### 【血糖値再検査で改善を確認】

血糖値(HbA1c)の有所見者44名(36.7%)に4ヵ月後、再検査を実施。90%以上の数値が改善し、33人(75%)が基準値内に。中学生からは、「健康診断後、野菜を毎食摂り、肉を減らして魚を食べるようにした」「毎日走った」等の声もあった。



# 40年の歩み ～予防医学と共に～

昭和53(1978)年に設立し、ことし4月に創立40周年を迎えた当センター。その歩みを振り返る小山和作名誉所長のインタビューの第2回は、当センターの前身「財団法人熊本県健康管理協会」設立後から「日本赤十字社熊本健康管理センター」設立に至るまでの話を聞きました。

## 第2回 「センター設立・健康増進活動にも着目」



健康管理センター設立に尽力した故河津寅雄氏

多くの皆様から寄付を募り、昭和47年12月に発足した熊本県健康管理協会。医師、看護師、臨床検査技師、管理栄養士、事務職各1人の計5人で活動を始めました。翌48年8月に河津寅雄氏が会長に就任。水道町の農専ビルに事務所を置き、本格的に健診を開始しました。仕事のなかった設立直後を経て、学校健診と農協健診を中心に少しずつ活動の幅を広げていきました。40代だった私は、熊本県下をくまなく巡回して健診を行ない、地域の皆様と今後の健康問題について熱く議論を交わしました。その中で「もっとハイレベルな健診をしたい」という話になり、健康管理センターを建てたいという思いが募っていきました。

昭和50年には、水道町から長嶺に移転した熊本赤十字病院内で簡易人間ドックを開始しましたが、それも3カ月ほどで終了することに。その時に、「やはり自分たちの施設が必要だ」と改めて痛感。そこで、健診に特化した施設設立を県へ陳情。その熱い思いが伝わったのに加え、日赤熊本県支部部長でもあった河津寅雄氏のお力添えもいただき、昭和53年4月1日に「日赤熊本県支部診療所健康管理センター」を設立しました。私が所長を務め、5人だった職員数は32人になっていました。昭和55年には、「運動療法センター機能を持つ「記念体育館」を建設するのに併せ、センター本館の増改築も行いました。



設立当初のセンター全景

健診だけにとどまらず  
健康増進部門の取り組みにも注力

病気の早期発見だけでなく健康増進にもいち早く着目  
健診で病気を早期発見し、受診者を病院に送るだけではダメなのです。私たちは健康増進部門にいち早く目をつけ、保健師、管理栄養士、運動指導士のフォロワーによって、病気にさせない活動を続けてきました。

「健康講話」「肥満児教室」「歩こう会」「禁煙教室」「料理教室」など、多くのイベントを開催。このうち、「歩こう会」や「料理教室」は今でも続いています。

おかげさまで、事業も膨らみ、平成5年には、「日赤熊本県支部診療所健康管理センター」から「日本赤十字社熊本健康管理センター」に改称。より充実した健康管理事業を展開していくこととなりました。



健康増進の一環として取り組んだ「肥満児教室」

話／小山和作名誉所長  
(次号に続く)

## お尻歩きで体の“ゆがみ”を改善！



②



①

### ポイント

- ★背筋をまっすぐ伸ばす！
- ★お尻が床から浮かないように注意！

- ① 足を伸ばして座り、腕の前で両腕をクロスさせます。
- ② 左右の足を交互に前に出して、十歩前進します。
- ③ ②と同様に、今度は後ろに十歩下がります。

「お尻歩き」は、普段使わない下腹の筋肉を刺激し、体をゆがみにくくすることができると言われています。一見簡単そうですが、下腹や下半身の動きを感じる事ができます。ぜひ、今日から行ってみましょう！



家庭で簡単！  
うちトレ

体のゆがみには、日常生活が大きく関係しています。ただ、多くの人は自分の体がゆがんでいないことに気付いていません。





県民総合運動公園で  
行われた駅伝の様子



合志市のヴィーブルでは  
卓球、バスケットを開催

## 「第28回九州ブロック赤十字病院職員 親善スポーツ大会」開催！

5月20日、熊本県民総合運動公園と合志市総合センターヴィーブルを会場に、「第28回九州ブロック赤十字病院職員親善スポーツ大会」が開かれました。九州の赤十字医療施設職員間で親睦を深め、医療事業の発展を図ることを目的に毎年行われており、今年は当センターが事務局を担当しました。

参加者1000人規模のイベントだけに、準備などに四苦八苦しながらも無事開催にこぎつけました。当日は快晴に恵まれ、軟式野球、ソフトボール、バレーボール、硬式テニス、駅伝、フットサル、卓球、バスケットボールの計8種目で白熱した試合が展開されました。

当センター職員も各種目で健闘しましたが、残念ながら上位2チームに入ることができず、10月に愛媛県松山市で行われる全国大会出場はなりません。来年こそ全国大会の切符を獲得できるよう、今から練習に励みます！

## 料理教室「日赤クッキングスタジオ」のご案内

当センターで月一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”、そんな食事を作りませんか？

男性の方や初めての方も、「和気あいあいと調理することができました」と継続してご参加いただいています。料理初心者の方も大歓迎！ 当センターご利用の方には割引特典もありますよ。

■時 間／10:00～13:00(9:30受付開始)

■場 所／5階・調理実習室

■料 金／1回 2,700円(1年以内に当センターの健診などをご利用いただいた方や利用予約のある方、およびご家族・知人1名までは2,000円)

※各回2カ月前から予約受付を開始致します。



|       | 日 程       | 内 容                       |
|-------|-----------|---------------------------|
| 平成30年 | 9月15日(土)  | 簡単！バランスごはん                |
|       | 10月20日(土) | 食べて温活！スイッチ温(ON)           |
|       | 11月17日(土) | ちょっと気になると～(糖)             |
|       | 12月15日(土) | 上げない、下げないコレステロール          |
| 平成31年 | 1月26日(土)  | 簡単ヘルシーデザート付きランチメニュー       |
|       | 2月23日(土)  | うす味じゃない！減塩のいろは            |
|       | 3月16日(土)  | 食べて防ぐ認知症<br>～予防のカギは食卓にあり～ |

【お問い合わせ・お申し込み】

健康栄養課 ☎096-387-6653(平日9:00～16:00)





## 新入職員を紹介します！



保健看護課 人間ドック保健看護係

緒方 美奈

### 念願の予防医学で 受診者に寄り添った保健相談を

今年度より保健師として採用された緒方です。今年3月まで4年間、福岡赤十字病院で看護師として勤務していました。元々、予防医学に携わりたいとの思いがあり、今回縁あって、故郷・熊本に戻ってきました。

保健師の経験はなく、「0(ゼロ)」からのスタートになりますが、看護職として病院で培った経験や知識を活かし、受診者に寄り添った保健相談を行っていききたいと思います。よろしくお願いします。

今春から当センタースタッフに加わった新入職員を紹介합니다。ぜひ、顔と名前を覚えてください！



事業推進課 職域推進係

高木 啓太郎

### 日々学ぶことばかり まずは、できることから確実に！

はじめまして。この度、事業推進課に配属された高木と申します。

現在は主に、健康診断の予約に関する業務に就いています。まだまだ分からないことばかりで、課の諸先輩方をはじめ、他部署の皆さんに助けられながら、日々学んでいます。「早く一人前にならなければ」と焦る気持ちもありますが、まずは自分にできることを一つずつ確実にやっていきたいと思います。

今後は社会人として、また日赤職員の一人として皆さんのお役に立てるよう努力して参ります。



QUIZ  
クイズ&クイズ

### 3名様にレシピ集 「元気ではん」をプレゼント！

Q 熱中症予防に効果的な飲み物の  
名前は？

【答え】

□□□□□□□飲料

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/12月26日(水)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

苦味成分に  
さまざまな健康効果！  
血糖値改善にも期待

### ゴーヤのサラダ

[1人当たり 60kcal/塩分 0.4g]

材料(2人分)

ゴーヤ ..... 60g  
[ サラダ玉ねぎ ..... 40g  
塩 ..... 2つまみ  
ツナ缶 ..... 20g  
(a) [ マヨネーズ(ハーフ) ..... 大さじ1  
レモン汁 ..... 小さじ1

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 ゴーヤはワタを除き、薄くスライスし、さっとゆでて冷ましておく。
- ② 玉ねぎも薄くスライスし、塩を振ってしばらく置き、水気を絞る。
- ③ ツナ缶は油を切っておく。
- ④ ①・②・③を(a)で和える。

※ゴーヤの苦味が苦手な方は、あらかじめ軽く塩もみするか、さっとゆでると苦味が和らぎます。

### 夏のドック食・夕食の献立

七分つきごはん・焼きなすのすまし汁・簡単ブルコギ風・アジの梅じそてんぷら・青菜のゼリーよせ・パプリカのマリネ・枝豆のペペロンチーノ・ゴーヤのサラダ・甘酒ベリーヨーグルト

