

# ハイ! 健康です

Vol.146



清らかな湧水あふれる嘉島町  
 水の鏡には「ほし」浮島や湧水群、ビル工場も  
 ヒバリとモクセイは町のシンボル。菜の花や桜もきれいだね  
 これからも大事にしたいみんなの故郷。  
 2019 新春、(45)shinji

イラスト/坂口芳枝

CONTENTS

- 4 「新任医師紹介」「日赤健康歩こう会」
- 5 いきいきファイル  
 「健康管理センター 診療副部長 窪田健一医師」  
 /料理教室案内
- 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  
 「赤十字フェスタ2018 in くまもと」  
 「『第22回 河津寅雄賞』受賞者決定」ほか  
 /4コマまんが「元気くん」
- 8 スタッフボイス「健康支援課」  
 お手軽!健康菜膳/クイズ&クイズ

特集

2-3

## 2019年4月からの 人間ドック検査項目・料金等 変更のお知らせ

新年度に向け、一部変更となる点をお知らせします。  
 4月以降の受診申し込みの際の参考になさってください。

# 2019年4月からの 人間ドック検査項目・料金等変更のお知らせ

明けましておめでとうございます。皆様には、いつも日本赤十字社熊本健康管理センターをご利用いただきありがとうございます。4月からの新年度に向け、当センターでは皆様により良い健診をご提供し、病気予防や健康増進につなげていただくため、人間ドックのコースや検査項目、料金等の見直しを行いました。特集では、変更点について詳しくお知らせいたしますので、人間ドックお申し込みの際にぜひ参考になさってください。

※表示されている料金は、すべて税別です。

## 1日・2日人間ドック共通の変更点

### 変更になる 項目

**変更点** 「ZTT(クンケル試験)検査」を削除  
(理由：検査試薬の製造がなくなるため)

**変更後** 尿・腎機能の検査項目を追加  
尿定性・尿試験紙による尿アルブミン、尿クレアチニン、尿蛋白/クレアチニン比、アルブミン/クレアチニン比を追加します。

### 変更になる オプション 検査

#### 変更点① | 「がんセット検査」を廃止

がんが気になる方は、必要な検査をオプション項目から選択し、オリジナルのがん検査をお受けください。また、がんセット検査廃止に合わせて、これまでセット項目にしか設定がなかった「CA19-9」(1,500円)、「CA125」(1,500円)を、単項目として新たにオプションとして設定します。

#### 変更点② | 「骨密度検査」の料金変更

**変更前** 3,611円 → **変更後** 4,000円

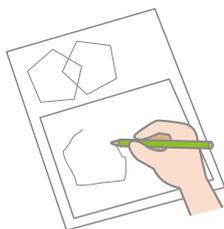
※特に女性は、年齢による骨密度の変化を定期的にチェックしましょう

#### 変更点③ | 「脳機能検査セット」の名称の変更

**変更前** 脳機能検査セット → **変更後** もの忘れ検査セット

検査内容の変更はありません。頭部MRI+MRA検査、頸動脈超音波検査に「もの忘れ検査(MMSテスト)」をセットしたものです。

※事前予約をお願いします



## 2日人間ドックの変更点

### 変更になる コース

「総合+消化器コース」「総合+脳コース」を廃止

2日人間ドックは、「総合コース」(宿泊：66,000円、通所：61,000円)のみの設定となります。これまで「総合+消化器コース」の「全大腸内視鏡検査」、「総合+脳コース」に含まれていた「頭部MRI+MRA検査」「頸動脈超音波検査」は、オプションとしてお申し込みください。

## 1日人間ドックの変更点

変更になる  
コース・  
オプション

「消化器コース」からオプションの「全大腸内視鏡検査」を削除

全大腸内視鏡検査は、2日人間ドックのオプションとなり、ドック2日目に実施します。身体的に負担のかかる全大腸内視鏡検査を安全に行うため、これまで検査前日に自宅で行っていただいていた前処置(2Lの下剤飲用)をセンター内で実施。精度の高い検査のために、看護職が受診者の排便の状態を確認します。

変更点

なお、2日人間ドックオプションの全大腸内視鏡検査料金は、12,500円→15,000円に変更になります。

変更になる  
オプション  
検査



### 変更点① | 「口腔内検診」の名称および料金変更

変更前

口腔内検診：3,500円

変更後

口腔内(口腔がん)検診：4,000円

歯科検診では、むし歯や歯周病だけでなく口腔がんも検診として行います。

### 変更点② | 「歯のクリーニング+口腔内(口腔がん)検診」の料金変更

変更前

6,000円

変更後

6,500円

「口腔内(口腔がん)検診」の料金変更(3,500円→4,000円)のため。

●お申し込みの際にご不明な点などありましたら、気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ・お申し込み】 ドック予約 ☎096-387-6651(平日9:00~16:00)



## 日赤熊本、全敷地内禁煙のお知らせ

2018年12月1日から、日赤熊本は全敷地内において禁煙に取り組みます。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

禁煙エリア

(地図の赤枠内)

- 日本赤十字社熊本県支部
- 熊本赤十字病院

- 熊本県赤十字血液センター
- 日本赤十字社熊本健康管理センター

地図の赤枠外の隣接する公道での喫煙もご遠慮ください。



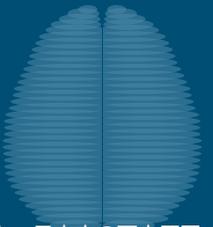
健康管理センター  
駐車場も、  
これまで同様に  
喫煙できません。



日本赤十字社熊本健康管理センター  
診療部長 山本 恵三 医師

## 明るく健康的な診療で皆様に安心を

### 脳動脈瘤の検出と 良性脳腫瘍の 早期診断に有効な 「頭部MRI+MRA」



2017年の人口動態統計によると、日本人の死亡原因第3位に「脳血管疾患」が入っています。脳梗塞や脳動脈瘤破裂は、死亡に至らなくても重度の障害が残る可能性もあり、寝たきりの原因の約4割を占めます。

当センターでは、こうした疾患の早期発見のために頭部MRI+MRA検査を行っており、未破裂動脈瘤(疑いを含む)は、2016年度の人間ドックのMRI受診者3,157人中58人に発見されています。当センターのMRI+MRA検査は、水平方向の断面4種類とMRA(MRI検査における血管像の撮影)の計5種類の画像を、20分ほどかけて撮影します。

ドックメニューの一つである頭部MRI+MRA検査は、くも膜下出血の原因である脳動脈瘤の検出と良性脳腫瘍の早期診断に有効です。脳卒中の家族歴がある方、高血圧・脂質異常症・糖尿病の方、喫煙者は、重大な障害が起きる前に受診しましょう。これまで脳神経外科医として救急医療に携わってきた経験を生かし、万一、異常が見つかった場合でも適切な説明を行い、さらなる検査・治療が必要な場合は、ご希望に沿った病院をご紹介します。

頭部MRI+MRA検査 21,500円  
(税別・事前予約制)

お申し込み・お問い合わせ

ドック予約：TEL.096-387-6651  
(平日9:00~16:00)

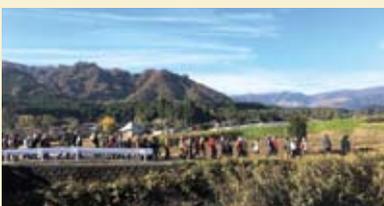
2018年10月から当センターに勤務しています山本です。これまで28年間、脳神経外科医として、主に急性期病院で診療に当たってきました。これまでの臨床の経験を生かし、予防医療に少しでもお役に立てればと思っています。

出身は天草市本渡。学生時代は剣道一筋でしたが、医師になってからは体力が余っているときに、ジョギング程度の運動を細々と続けています。数年前までは、年1回はフルマラソンに参加す

ることを自らに課していました。ついに苦痛に耐えられなくなり止めました。最近、年1〜2回、ハーフマラソンを走っています。ハーフマラソンは、ちょうど自分の限界がきたあたりでゴールするので、疲労感と満足感がちょうどよく、これからも機会があれば参加しようと思っています。

今後は、皆様が安心して当センターをご利用いただけるよう、明るく健康的な診療を行っていきたくと思っていますので、何卒よろしく願います。

南阿蘇鉄道の阿蘇白川駅前集合写真



南阿蘇村ののどかな田園地帯を歩く  
68名の参加者

## 第60回 日赤健康歩こう会を開催 南阿蘇の水源を巡り温泉でまったり

昨年11月11日、恒例の「日赤健康歩こう会」を開催しました。同会も、回を重ねて60回目。毎回、定員を超えるお申し込みをいただき、今回も68名の参加がありました。

今回のコースは、「南阿蘇水源巡り」。水の生まれる里、とも呼ばれる南阿蘇村には、村内に11カ所の水源があり、そのうちの6カ所を巡る約8kmのコースを、最後まで楽しく歩くことができました。ウォーキングで体を動かした後は、「グリーンピア南阿蘇」のステーキバイキングでお腹を満たし、ゆっくり温泉に浸かって疲れを癒やしました。

この日は好天に恵まれ、野山が色づき始めた南阿蘇の素晴らしい景色と、水源から湧き出る清らかな水を十分に満喫した一日となりました。

FILE 013

日本赤十字社熊本健康管理センター  
診療副部長 窪田 健一 医師

## 「第59回 日本人間ドック学会 学術大会」で優秀賞を受賞！

2018年8月30日・31日の両日、新潟県新潟市の朱鷺メッセ(新潟コンベンションセンター)をメイン会場に開催された「第59回日本人間ドック学会学術大会」。その中で行われたプレナリーセッション・ポスター発表部門において、当センターの窪田健一医師が優秀賞を受賞しました。



受賞した窪田医師(前列中央)と第一検査課のスタッフ

### 人間ドック学会の ガイドラインに先立ち 緑内障所見を重視

2015年に人間ドック学会の眼底検査に関するガイドラインが作成され、緑内障などの所見も重視されるようになりました。当センターでは、それに先立ち、2014年度から緑内障を疑う所見を追加。窪田医師を中心に、追加前後の緑内障の発見数・発見率について検討し、その結果を「緑内障に特徴的な所見追加前後の精査結果および医師、検査スタッフの意識の変化に関する検討」として人間ドック学会で発表しました。

### 発見数・発見率ともに 増加 今後精度向上で 早期発見に

緑内障を疑う所見を追加した後では、新規緑内障発見数は約1.8倍に、また新規緑内障発見率は約1.7倍に増加しました。緑内障は成人の途中失明原因の第1位であり、早期に発見し、治療することが重要です。そのために、今後さらに眼底検査の精度向上

#### ■眼底検査における新規緑内障の発見数と発見率

	2013年度	2014年度
	緑内障所見追加前	緑内障所見追加後
ドック眼底受診者(人)	31,847	32,215
新規緑内障発見数(人)	21	39
新規緑内障発見率(%)	0.07	0.12

を目指し、医師、検査スタッフのスキルアップを図りながら、眼科疾患の早期発見に取り組んでまいります。  
当センターでは、人間ドックで「眼底・眼圧検査」を実施していますが、緑内障の早期発見にも期待が持てる「視野検査」(2,000円)をオプションとして用意しております。こちらも、ぜひご利用ください。

#### 料理教室「日赤クッキングスタジオ」のご案内



当センターで毎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。もちろん、料理初心者のご参加もお待ちしています。当センターご利用の方には割引特典もあるので、お気軽にお申し込みください！

### 料理初心者大歓迎の“からだにやさしい”料理作り

- 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
2019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 ~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)



# 40年の歩み ~予防医学と共に~

昭和53(1978)年に設立し、昨年4月で創立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も、今回(第3回)が最終回。全国に先駆けて設立した健診専門施設から発信し続けた「健診とその後のフォロー」の重要性と、今後のセンターに期待することを聞きました。

## 第3回 「予防医学の未来とセンターのこれから」

### 健診後のフォローの重要性を強調 「指導」ではなく「支援」で支える

センター設立当初は、「予防医学などお金にならない」と反対もありましたが、「総合健診」という形で健康保険組合や国民健康保険が補助金を出すようになり、本来、私が受診してほしかった農村部の方々にも受けてもらえるようになりました。

そうした中、予防医学や健診の有効性を知ってもらうきっかけになる出来事がありました。センター設立からしばらく経った頃、東京の新聞記者から取材依頼があり、「健診は本当に病氣予防に役立っているのか？」と質問されました。さらに記者は「どの健診機関も『健診は』がんの早期発見に有効」と言うが具体的なデータはあるのか？」と尋ねてきました。

ちょうどその頃、当センターでは、甲佐町で健診を受診している人としていない人の医療費の差を比較・研究しており、その結果、5年間で2倍近くの差が出るというデータを得ていました。それを記者に伝えると、「こんなデータは初めて見た。健診だけでこんなに差が出るのか？」

と驚いていました。

その後、私は町長を説得し、行政の健診部門と国保部門を結びつけることで、健診の受診状況と医療費のデータの突き合わせをお願いしました。当時は、全国のどの健診施設でもそうした検証を行っていませんでした。そこで、そのデータを厚生省(当時)に提出し、「国民の健康のためには、健診と医療費のデータの突き

胃検診車の変遷



センター外観の変遷



合わせと、健診後のフォローに予算を付けることが大切」との提言を行いました。

この働きかけが、後に平成20年から始まる「特定健康診査」「特定保健指導」につながり、日本でもようやく健診と健診後のフォロー体制が整備されました。

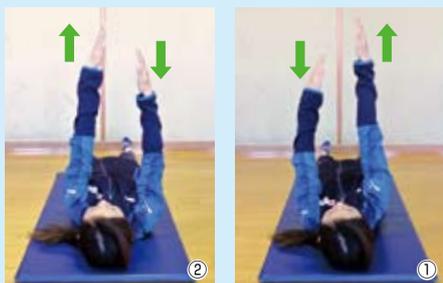
### 「健康」はあくまで手段 健康で何をしたいかが大切

設立から40年を迎えた当センターですが、「予防医学」においては、受診者と同じ目線に立ち、一緒に考えながら健康を作っていくという姿勢が求められます。加えて、健康はあくまで手段です。大切なのは、健康であることで「何ができるか、何をするか」という目的。

そのためには、私たちは上から目線の「指導」ではなく、受診者の自己実現を「支援」する立場でなければなりません。さらに、健康づくりのために必要な運動や食事に関する正しい知識を得てもらうための情報発信も重要な役割です。

今後、センターの職員一人一人が、「医療費削減」という国が掲げる大目標の一翼を担っているという自覚を持って頑張りたいと思います。

話/小山和作名誉所長



### 肩こり解消だけでなく姿勢矯正にも効果!

すこすこで血流が改善し、肩こり解消につながります。また、丸まった背中が自然と伸びて正しい姿勢に矯正され、背中がスッキリして体のラインが美しくなる効果もあります。さっそく今日から行なってみましょう!

① 仰向けの姿勢になり、脚は腰幅に開き、両腕は天井方向に伸ばす。

② 片方の腕を天井方向にさらに伸ばし、左右交互に動かす(各10回)。

**ポイント**

★肩甲骨を単体で動かすように意識しましょう!



今回は肩甲骨周りをほぐすストレッチをご紹介します。肩甲骨周りの筋肉は、柔らかくほぐ





# 運動と栄養(食事)の両面から 皆さんの健康をサポート！

## 健康支援課

**健** 康増進部健康支援課は、健康支援管理係と運動指導係の2係があり、医師、管理栄養士、運動指導士、マッサージ師、事務など、さまざまな職種の12名で構成されています。

健康支援管理係は、特定保健指導(メタボ改善プログラム)の運用管理業務、健康教室・セミナーの企画・提案から運動指導士や保健師、管理栄養士の講演等の職員派遣窓口となっています。ドック受診時のマッサージも好評。また、赤十字グッズ、運動指導士作成の運動紹介DVDも5階売店で販売しています。

運動指導係は、ドック受診者・ヘルスケアクラブ会員、健康教室やセミナー等で運動支援を行っています。ドック受診時には、6階トレーニングルームも無料ご利用いただけます。同係のスタッフは、テレビや新聞にも出演し、“センターの広告塔”としても活躍中です。さらに、

マッサージで 疲れを癒してください！



「特定健診」 「特定保健指導」 受けてますか？



熊本地震の際には「エコノミークラス症候群予防」のための動画を作成し、YouTubeに配信しました。その動画は、平成30年7月豪雨災害時に、厚生労働省のホームページやSNSでも紹介されました。

私たちはこれからも、健康診断にとどまらず、健康増進をさまざまな形で支援していきます。

健康支援課 ☎096-387-6877(直通)



## 3名様にレシピ集「元気ごはん」をプレゼント！

脳動脈瘤の検出などに有効な検査の名前は？

**【答え】**  
+MRA検査

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4ページにあります。なお、当選者の発表はプレゼントの発送をもって替えさせていただきます。

締切/4月23日(火)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

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。ぜひ、ご家庭のレシピに加えてみてください！

煮汁をジュレにして 焼き物のパサつきを防ぎ、見た目も華やかに！

### ぶりの ジンジャージュレのせ

[1人当たり 185kcal/塩分 0.9g]



- 材料(2人分)
- 鰯.....30g×4枚
  - 塩.....1つまみ
  - 酒.....小さじ2/3
  - 濃口醤油.....小さじ1
  - 薄口醤油.....小さじ2/3
  - (a) みりん.....小さじ1・1/3
  - 砂糖.....大さじ2/3
  - 出し汁.....大さじ1
  - ゼラチン.....小さじ1/3
  - 水.....小さじ2/3
  - しょうが(すりおろし).....適宜
  - 小ねぎ(小口切り).....大さじ1
  - 青しそ.....2枚

- 作り方
- ①ゼラチンは水でふやかしておく。
  - ②鰯は塩、酒を振り、しばらく置いておく。
  - ③熱したフライパンにオープンシートを敷き、水気を切った②を焼いて粗熱を取っておく。
  - ④鍋に(a)としょうがを入れて火にかけ、沸騰したら粗熱をとり、①を加えて溶かす。
  - ⑤④をバットに流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。固まったら、フォークなどで細かくほぐす。
  - ⑥器に青しそを敷いて③を乗せ、⑤を盛る。最後に小口切りにした小ねぎを散らす。

## 冬ドック食・夕食の献立

七分つきごはん・お吸い物(雑煮風)・鰯のジンジャージュレのせ・牛肉のいんげん巻き(門松風)・洋風白和え・アボカドとカリフラワーのリーフのせ・たたきごぼうの酢味噌和え・かわりなます・杏仁プリン 黒豆添え

