Health for All, All for Health

ハイ！健康です

Vol.148

イラスト／坂口芳枝

CONTENTS

4 「新任医師紹介」
5 Pick Up!
「胃がん早期発見への道・胃検査」
6 もっとクロス!赤十字／家庭で簡単!うちトレ／4コマまんが「元気くん」
7 あれこれトピックス
「労働衛生サービス機能評価認定を更新」
8 スタッフボイス
「事業推進課車輌管理係」
お手軽!健康薬膳／クイズ&クイズ

特集 2~3

お腹周りが気になったら ― 特定保健指導

生活習慣病の“予備群”とも言えるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）。生活習慣の見直しによってメタボを改善する「特定保健指導」を、ドックや健診受診の当日に受ける人が増えています！

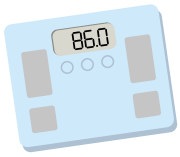
日本赤十字社 Japanese Red Cross Society 熊本健康管理センター
人間ドック・健診施設機能評価認定施設
労働衛生機関評価機構施設認定
日赤 健康 検索

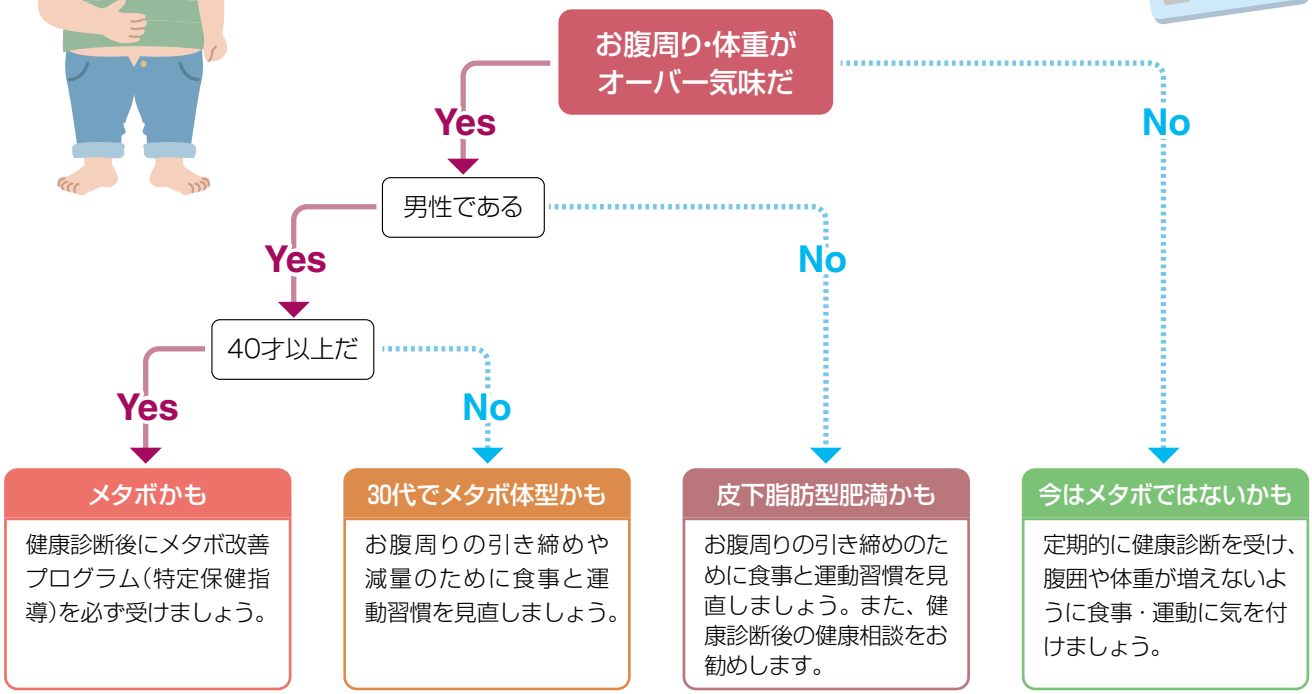
特集 お腹周りが気になったら―特定保健指導※

現在、日本人の死亡原因の約６割を占めると言われる「生活習慣病」。その“予備群”とも言えるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を放っておくと、生活習慣病の発症リスクが高まります。そこで生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が期待できる方に対して、保健師や管理栄養士などの専門スタッフが生活習慣見直しをサポートするのが「特定保健指導」です。

あなたのそのお腹、もしかしてメタボでは!?

最近、体重やお腹周りが気になるというあなた。
下の質問にYes、Noで答えて、ご自身の状態を確認してみましょう！





メタボ改善プログラム（特定保健指導）は、当センターの人間ドックや健診を受診した「当日」に受けることをお勧めします！

健診当日受けるとココがいい！

1. 健診当日に結果が分かり、改善目標が設定できます
2. 再度お越しいただく必要がありません
3. ３種類から選べる特定保健指導実践グッズがもらえます

■「メタボ」はなぜ危険？

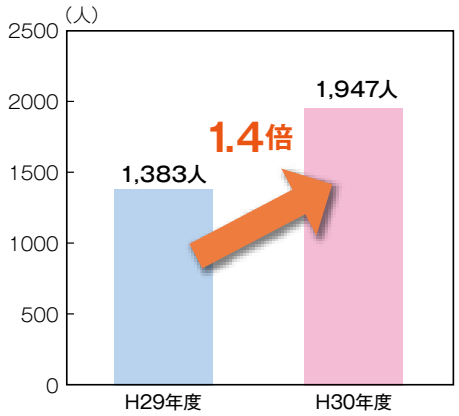
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、男女とも40歳以降から該当者が増えることが分かっており、高血糖・脂質異常・高血圧などのリスクが高まります。内臓脂肪が増加すると動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞等の発症の原因にもなります。20歳代に比べ体重が10kg以上増えた人は、特に注意が必要です。

特定保健指導を受けないと大変なことに…

「特定健診」や「特定保健指導」を受けない人が多いと、当然、それぞれの実施率が下がります。その結果、皆さんが加入している医療保険者へ国からペナルティが課され、加入する保険の財源が減らされるほか、個人の保険料負担も高くなります。メタボの可能性のある皆さんが特定保健指導を受けることで、メタボもペナルティも回避できるのです。

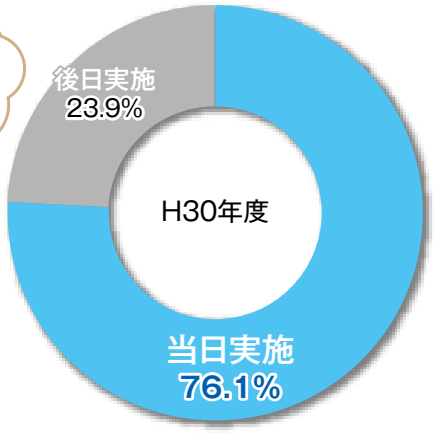
※特定保健指導は医療保険者と日本赤十字社熊本健康管理センターとの契約に基づき実施されます。

■ドック当日の特定保健指導初回面談実施数

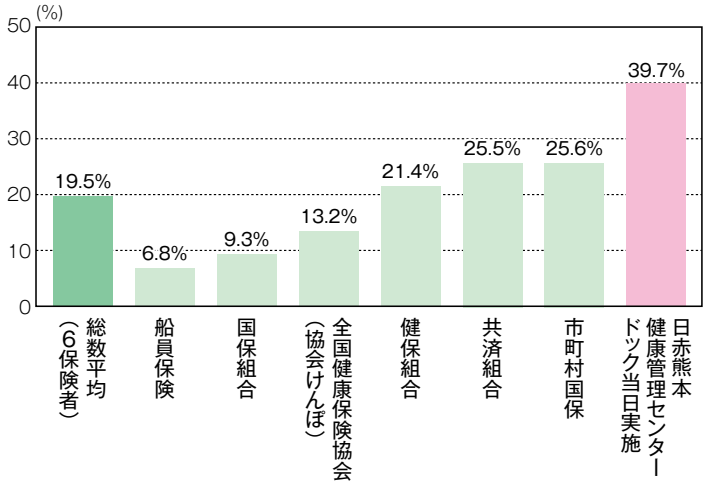


（日赤熊本健康管理センター特定保健指導実績より）

■健診当日の特定保健指導初回面談実施の割合



■特定保健指導の保険者種類別の実施率との比較（H29年度）



（厚生労働省：H29年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について［概要］より抜粋）

“実践グッズ”で食事＆運動の改善に取り組みましょう！

当センターでは、特定保健指導初回面談利用者に「実践グッズ」を配布しています。３種類から選べるので、皆さんの取り組みに合わせたグッズをお選びください。

BMI機能付きメタボリックメジャー

腹囲が、男性は85㎝、女性は90㎝以上だとメタボリックシンドロームと診断されます。このメジャーでは、その部分を赤色で警告表示しています。さらに、身長と体重の数値を合わせると簡単にBMIが分かるうれしい機能も。

カロリー茶碗

茶碗に引かれたラインに合わせるだけで、簡単にカロリー計算ができます。ごはん100g（約160kcal）と150g（約250kcal）に目安の線が入っており、毎日同じ量のご飯をよそえます。食べ過ぎることがなくなり、減量や健康づくりに最適！

健康体操タオル

身近にあるタオルを使って健康体操ができます。イラストのクマが行う「もりもり体操」は、足踏みや速歩と組み合わせると消費カロリーもアップします。日本赤十字社熊本健康管理センターの名称入り。

お問い合わせ｜健康支援課　☎096-387-6877

受診者の期待に応える医療サービスの提供を

〈婦人科〉
家村（いえむら） 和千代（かずちよ） 医師

「週4日より5日がいいです」。施設見学に訪れた際の、高澤先生の簡潔明快なアドバイスに思わず感服してしまいました。オリエンテーション時には、物静かな窪田先生の柔らかな頸部触診に大きな感動を覚え、眼光鋭い野波先生の複数・多項目が混在する検診・健診への迅速・的確な対応に深い感銘を受けました。また医局では、中島先生の繊細なご配慮をいただき、日々感謝しております。

4月に入職して3カ月が過ぎ、関係部署の位置・業務内容等にようやく少し慣れてきたところですが、いまだに不十分な点も多々ありますことをお許しください。今後は、受診される皆様の期待に応えられるよう、精度担保された医療サービスの提供を心掛けたいと思っておりますので、ご指導をよろしくお願い申し上げます。

受診者の健康への第一歩となる働きかけを

〈内科〉
吉野（よしの） 俊美（としみ） 医師

今年4月から当センターに勤務しています。熊本赤十字病院で2年間の臨床研修を終えた後、約半年間当センターにお世話になりました。その後、嘱託産業医を経て、この12年間は某企業の専属産業医として社員の健康づくりに携わってきました。長年身を置いた「労働衛生機関から健診結果をもらう側」から「健診を実施する側」へと立場が変わり、実施する側の大変さを痛感しています。

これまで産業医として多くの健診結果に目を通し、それに対する社員の様々な反応も見てきました。毎年の健診結果が悪いことで健診自体に嫌な感情を持っている人もおり、その方たちをどうやって行動変容させるかに悪戦苦闘していた日々を思い出します。

当センターの業務では、受診者1人に関われる時間はわずかですが、その方にとって健康への一歩になるような声掛けを心掛けていきたいと思います。

培った内視鏡の技術を予防医療に活かす

〈消化器内科〉
古閑（こが） 千裕（ゆきひろ） 医師

「ゆきひろ」という名前の読みが珍しいとよく言われます。専門は消化器内科で、昨年までは急性期を中心とした医療に従事していましたが、当センターに来て初めて予防医療を体験しています。治療を中心とした医療との違いに慣れず、まだまだ戸惑うこともありますが、充実した日々を過ごしています。

現在は内視鏡検査を中心とした診療を行っています。近年、内視鏡の進歩が著しく、がんの早期発見が可能となりました。そこに、これまで培ってきた内視鏡技術を活かすことができればと考えています。また、胃がんの予防にはピロリ菌の除菌治療が有効です。治療は特定の薬（胃薬と抗生物質2剤）を1週間内服すること。比較的敷居の低い治療法ですので、未検査の方は一度、検査・治療をご検討ください。

当センターでの活動が皆様のお役に立てるように頑張りますので、よろしくお願い申し上げます。

胃がん早期発見への道
ここがすごいよ！ 日赤健管の 胃検査

胃がんは日本人が罹りやすいがんで、部位別の罹患者数では、男性１位・女性３位(2016年厚生労働省調べ)となっています。当センターでは、胃がんの早期発見、そして早期治療につなげるため、胃透視検査、胃内視鏡(胃カメラ)検査の精度向上に努めています。今回の特集では、それぞれの検査で行っている精度向上のための取り組みを紹介します。

胃透視 ―― 粘膜の細かな凸凹を描出し、内視鏡に引けをとらない画像を提供

読影補助

医師が読影を行う前に、診療放射線技師が画像をチェックします。

効果 **診療放射線技師の病変に対する感度がアップすることで、撮影中に病変に気付いて追加の写真を撮ることができます。**

熊本に5人しかいない“指導員”のうち2人が在籍

当センターには、NPO法人日本消化器がん検診精度管理評価機構認定の胃がんX線検診指導員が２人います。診療放射線技師は、彼らの指導の下で日々の業務に当たるだけでなく、勉強会や症例検討会も積極的に行っています。

効果 **診療放射線技師の胃がんX線診断に関する知識や撮影技術が向上します。**

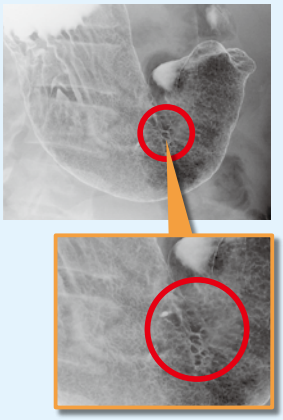
撮影の際の工夫

うつ伏せの写真を撮影する際に、お腹の下にクッションを敷いています。

効果 **胃を広く写すことができ、診断能力が格段に向上します。**

このほかにも、センター内でお客様の声をもとに自主制作した検査説明DVDを放映し、検査への理解度や安心度アップにも努めています。ぜひ、当センターの高精度の胃透視検査を受診ください！

胃透視検査の画像



胃内視鏡検査の画像

胃内視鏡 ―― 安全な検査のために機材の手入れや日々の研鑽を怠らない！

内視鏡スコープの洗浄・消毒

検査に使用する内視鏡スコープは受診者一人につき１本(１検査につき１本)です。また、使用した内視鏡スコープは、ガイドラインに沿って一次洗浄と機器による洗浄・消毒を実施しています。さらに、定期的に一次洗浄後の洗浄度チェックも行っています。

内視鏡スコープの一次洗浄

教育体制

専門スタッフ(内視鏡技師)や外部講師を招き、スタッフ全員参加で定期的な勉強会を開催しています。　勉強会では、**●感染について　●洗浄方法について　●内視鏡スコープの構造と機能について(特に内部構造に関して)**などを学びます。

こうした取り組みに加え、専門スタッフも日々自己研鑽し、情報提供をしています。スタッフ一丸となって安全に検査を受けていただけるよう努めておりますので、安心して受診ください。

勉強会の様子

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

今年も開催！「赤十字フェスタ2019 in くまもと」

今年で3回目を迎える市民向け体験型イベント「赤十字フェスタ2019 in くまもと」を、11月10日(日)に日赤熊本キャンパスで開催します。

「赤十字フェスタ」は、地域の方々に日頃の感謝を伝えるとともに、赤十字について理解を深めていただく機会となるよう、県支部、病院、血液センター、健康管理センターが合同で開催しているものです。

健康管理センターでは、昨年好評を博した「管理栄養士が教える親子で簡単スイーツクッキング」や「体力チェック」のほか、新たに普段見ることのできない検査室の裏側を見学する「バックヤードツアー」などの楽しいイベントを計画中。多くの皆様のご来場を心よりお待ちしております。

※都合により内容が変更になる場合がございます。詳細が決まりましたら、当センターのホームページ等でご案内いたします。

家庭で簡単！うちトレ

筋膜リリースその❷ ボールを使ってリリース

筋肉は、細い筋繊維の束でできており、動かすたびに摩擦が起こり傷つきますが、周りを覆う「筋膜」がその傷を保護・回復、筋肉をスムーズに動かす役割を担っています。

「肩こり・首こり・頭痛」がある方、「むくみが気になる」という方は筋膜が硬くなっているのかもしれません。軽く圧をかけ、筋肉を労るようにほぐしてみましょう。

「筋膜リリース」って何？

【筋膜】
筋肉の周りを覆い、骨と筋肉、筋肉と皮膚をつないでいるもの

【リリース】
癒着を剥がして正常に戻すこと

鎖骨、腰骨、すね(脛骨)、ふくらはぎなど、気になる場所をリリース！

テニスボールやゴルフボールなど、少し固めのボールを使って、痛みのある部位の周辺をぐりぐりと軽くさすってみましょう。

労働衛生サービス機能評価認定を更新しました

当センターは、公益財団法人全国労働衛生団体連合会が実施する「労働衛生サービス機能評価事業」において、「健康診断」「産業保健支援」の２区分で評価基準を満たしていると評価され、認定を更新いたしました。

同機能評価では、健診機関等の設備・機器、人的体制、健診技術、データ管理、健診後のフォローアップの状況、各種規程の整備等、健診機能を総合的に評価。大変厳しい評価基準において優良と評価された施設が認定されます。現在、全国で138施設が認定されており、県内での認定は当センターを含めて２施設のみです。

同機能評価の認定は、平成12年６月から19年にわたり継続しています。当センターでは、今後も健診の質向上に向け、職員一同努めてまいります。

労働衛生サービス機能評価認定証

「第29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26日に、大分赤十字病院主催による「第29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。当センターからは55名の職員が参加。ソフトボール、バレーボール、硬式テニス、駅伝、フットサルの５競技で熱戦を繰り広げました。中でもソフトボールは、得失点差で惜しくも決勝進出こそ逃したものの、予選リーグ全勝の快挙を成し遂げ、見事３位入賞を果たしました！　すでに来年に向けて練習に取り組んでいる競技もあり、次回の佐賀県唐津市での第30回大会が楽しみです。

出場した各競技とも全力を尽くしました！

セレクト健診のご案内

胸部CTや頭部MRI＋MRA、乳がん、超音波検査など、10の検査の中から気になるものだけを選び、オリジナルの健診ができる「セレクト健診」。ご希望の方はお早目にお申し込みください。なお、検査項目や料金など、詳しくはホームページをご覧ください。

日赤　健康　検索

■10月以降の実施日（各木曜日）
10月24日、11月28日、12月19日、1月23日、2月27日、3月26日
毎月１回実施／受付14:00～14:45（予約制）

お問い合わせ・お申し込み
☎096-387-6710（健診予約）
受付時間／9:00～16:00（土日・祝日を除く）

楽しく料理に取り組み、親子の絆も深まりました！

「親子料理教室」開催

７月20日、夏休み向け体験イベントとして「親子料理教室」を開催しました。テーマは、「カラダが喜ぶ手作りおやつ」。満４歳から小学４年生の子どもとその保護者を対象に、「ひじきとゴマ」「ほうれん草とチーズ」の２種類のスコーンを作りました。苦手な食材も自分で作った料理なら美味しく食べられると好評。

「親子料理教室」次回のお知らせ

時 間／12月14日（土）13:00～15:00（12:30受付開始）
場 所／当センター5階・調理実習室
対 象／満4歳～小学4年生とその保護者
料 金／親子2人1組2,000円（税込）
※1人追加ごとに＋500円
申し込み方法／10月から当センターホームページにて受付開始。抽選にて決定し、当選者には11月中に電話にてご連絡いたします。

お問い合わせ／**健康栄養課**　☎**096-387-6653**（平日9:00～16:00）

ハイ! 健康です Vol.148
2019年9月1日発行
発行所/日赤熊本健康管理センター　発行人/緒方 康博
編集/日赤熊本健康管理センター総合企画課　熊本市東区長嶺南二丁目1番1号 TEL.096-384-3100

STAFF VOICE スタッフ・ボイス

検診車・公用車の運転、管理業務に加え、集団健診時の受診者エスコートでも役割を担う

事業推進課車輌管理係

事業推進課車輌管理係には、車輌管理全般に精通したスタッフ７名が在籍しており、集団健診時の検診車（胸部Ｘ線・胃部Ｘ線・マンモグラフィー・婦人検診車等の大型車）の運転が主な業務です。

健診会場に到着すると、約10台の検診車を適切な場所に配置・誘導。その後は、胃透視検査の介助業務や受診者を各検診車へ案内するエスコート業務に当たります。特に夏場のエスコート業務は、炎天下で動き回るハードな業務のため、熱中症予防対策としてスポーツドリンクと扇風機付きの空調服を準備。スタッフ自身が万全の健康状態を保ち、検査が安全かつ効率よく進行するよう受診者の案内を行っています。

また、車輌の定期安全点検、整備・補修、呼気アルコールチェック等、多岐にわたる管理業務も同係の重要な仕事です。今年４月からは、全40台の公用車・検診車にドライブレコーダーを導入。事故の際の記録に加え、自身の運転を映像で客観的に見ることで、安全運転への意識向上につながっています。また、全職員を対象に年１回、外部講師を招いて安全運転教習会を開催。新入職員への運転実技講習なども担っており、センター全体でさらなる安全対策と運転技術のレベルアップを目指しています。

今後も、初心を忘れず安全運転を心掛け、健診受診者やスタッフが安心して移動できるよう業務に励みます。

ベテランドライバー揃いの車輌管理係のメンバー

屋外での誘導作業の際は空調服が欠かせません

QUIZ クイズ&クイズ

３名様にレシピ集「元気ごはん」をプレゼント！

Q 日赤熊本キャンパスを会場に、11月10日に開催する体験型イベントの名称は？

［答え］□□□フェスタ

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６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／12月27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

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！

トマトの酸味とバジルの香りが爽やかな一品！

アジのムニエル・フレッシュトマトソース

［1人当たり 120kcal／塩分 0.6g］

材料（2人分）

アジ	50g×2切れ
塩	2つまみ
小麦粉	小さじ2
油	小さじ1/2
リーフレタス	適宜
トマト	70g
バジル	適宜
(a) 塩	3つまみ
(a) オリーブ油	小さじ1・1/2
(a) おろしにんにく	適宜
(a) こしょう	適宜
(a) レモン果汁	小さじ2

●作り方

① 魚に塩を振り、小麦粉を薄くまぶす。
② フライパンに油を熱し、①を色よく焼く。
③ トマトは、5～8㎜の角切り、バジルはみじん切りにして、(a)の調味料を混ぜ合わせソースを作る。
④ 器にリーフレタスを敷き、魚を盛り付けて上からソースをかける。

※フレッシュバジルが手に入らないときには、乾燥したものでも代用可。トマトは、完熟したものがお勧めです。

夏のドック食・昼食の献立

麦ごはん、かぼちゃのポタージュ、鶏肉のはちみつ照り焼き、アジのムニエル・フレッシュトマトソース、おからサラダ、切干大根とにらともやしのナムル、オレンジゼリー