

ハイ! 健康です

Vol.149



イラスト／坂口芳枝

CONTENTS

- P.4 読んで健康+1
「肺がん早期発見のために
『胸部CT検診』受診を！」
- P.5 いきいきファイル
当センター職員がマラソン挑戦
- P.6 けんこう応援ドックのご案内／インフルエンザ
予防／4コマまんが「元気くん」
- P.7 あれこれトピックス
「第23回河津寅雄賞授賞式開催」
「日赤健康料理教室のご案内」ほか
- P.8 スタッフボイス「健康栄養課」
お手軽!健康薬膳／クイズ&クイズ

特集 P.2~3

令和2年度 人間ドック・健康診断 「オプション検査」の追加・変更の お知らせ

新年度に向け、より良い健診をご提供するため、オプション
検査の見直しを行いました。





令和2年度 人間ドック・健康診断 「オプション検査」の追加・変更のお知らせ

明けましておめでとうございます。日頃から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、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、オプション検査の見直しを行いました。変更点について詳しくお知らせいたしますので、ぜひお申し込みの際の参考にしてください。

※記事中の表示料金は、すべて税込です。

人間ドックの変更点

●「もの忘れ検査セット」をリニューアル

名称／「**脳の健康度評価セット**」へ変更
検査内容／MMSテスト→MCIスクリーニング検査
[頭部MRI+MRA、頸動脈超音波、
認知機能チェック(MCIスクリーニング)]
料 金／27,500円→30,250円

●認知機能チェック(MCIスクリーニング)を導入

料 金／3,300円

●「腫瘍マーカー」の料金

変更内容／PSA、CEA、AFP、CA19-9、CA125の料金
料 金／1,650円→各1,980円

健康診断の変更点

●腫瘍マーカーCA19-9、CA125、ヘリコバクターピロリ+ペプシノゲンが健診でも追加可能に！

内 容／腫瘍マーカーCA19-9、CA125、ヘリコバクターピロリ+ペプシノゲンが健診でも追加可能になりました。
料 金／腫瘍マーカー …………… 各1,980円
ヘリコバクターピロリ+ペプシノゲン …… 3,300円

「腫瘍マーカーCA19-9」は膵臓がんや胆のうがん、「腫瘍マーカーCA125」は卵巣がんや子宮がん発見のための補助的な血液検査です。

「ヘリコバクターピロリ+ペプシノゲン」は胃がんの発生に関与しているといわれるピロリ菌に対する抗体の有無と、ハイリスク要因である萎縮性胃炎の程度を調べる血液検査です。

「MCI(軽度認知障害)」とは何？

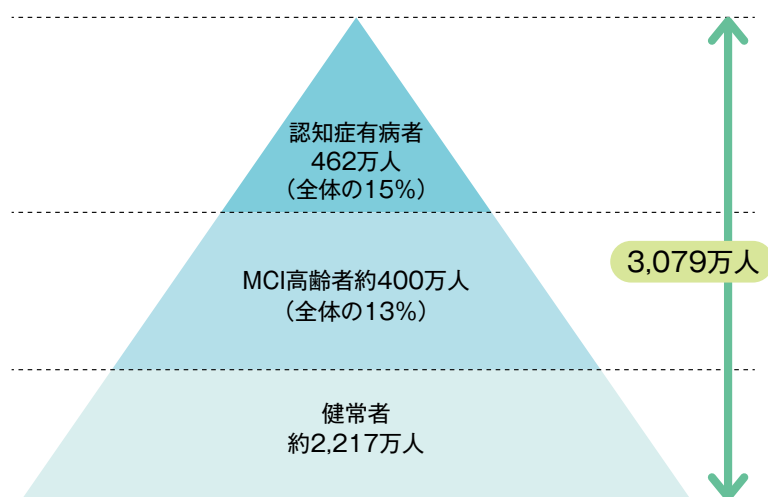
MCI(Mild Cognitive Impairment)＝軽度認知障害

正常と認知症の間ともいえる状態のことだが、日常生活への影響はほとんどなく、認知症とは診断できない。MCIの人のうち年間10～15%が認知症に移行するとされている。

高齢化に伴い、わが国の認知症の人数は増加しています。65歳以上の方では、平成24年度の時点で7人に1人程度とされています。これに、認知症の前段階と考えられているMCIの人も加えると、実に4人に1人の割合となりますが、MCIの方がすべて認知症になるわけではありません(右図参照)。しかし、年齢を重ねるほど発症する可能性が高まり、今後も認知症の人は増え続けると予想されています(*)。

※出典『都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応』(平成25年3月・朝田隆)

■65歳以上の認知症の現状(平成24年時点の推計値)



取材協力：厚生労働省 文責：政府広報オンライン

資料：厚生労働省

認知機能チェック(MCIスクリーニング)を導入します!!

令和2年度から当センターで導入する「認知機能チェック(MCIスクリーニング)」は、株式会社ミレニア様が提供している「あたまの健康チェック®」を用いて検査します。

「あたまの健康チェック®」は、これまで難しいとされていた微細な認知機能の変化(健常群～前臨床期群～MCI群)を10分程度で、簡易かつ高精度で確認できる健常者のための最新認知機能チェックサービスです。
検査は対話形式(質問形式)で行い、認知機能(記憶力)が0～100の値で数値化された結果が出ます。

生活習慣病が認知機能低下のリスクにも

糖尿病をはじめとする生活習慣病は、認知機能低下の大きなリスク要因であることが分かっています。特に50歳代からは生活習慣病の人口が急増するため、認知機能の定期チェック習慣を作り、わずかな変化にも早期に気づけるよう心掛けましょう。最近の研究では、リスク要因の改善や適度な運動、生活習慣の改善などの予防活動を行うことにより、認知機能の維持・向上に寄与することが分かっています。

↓「認知機能チェック」は、こんな方にオススメ ↓

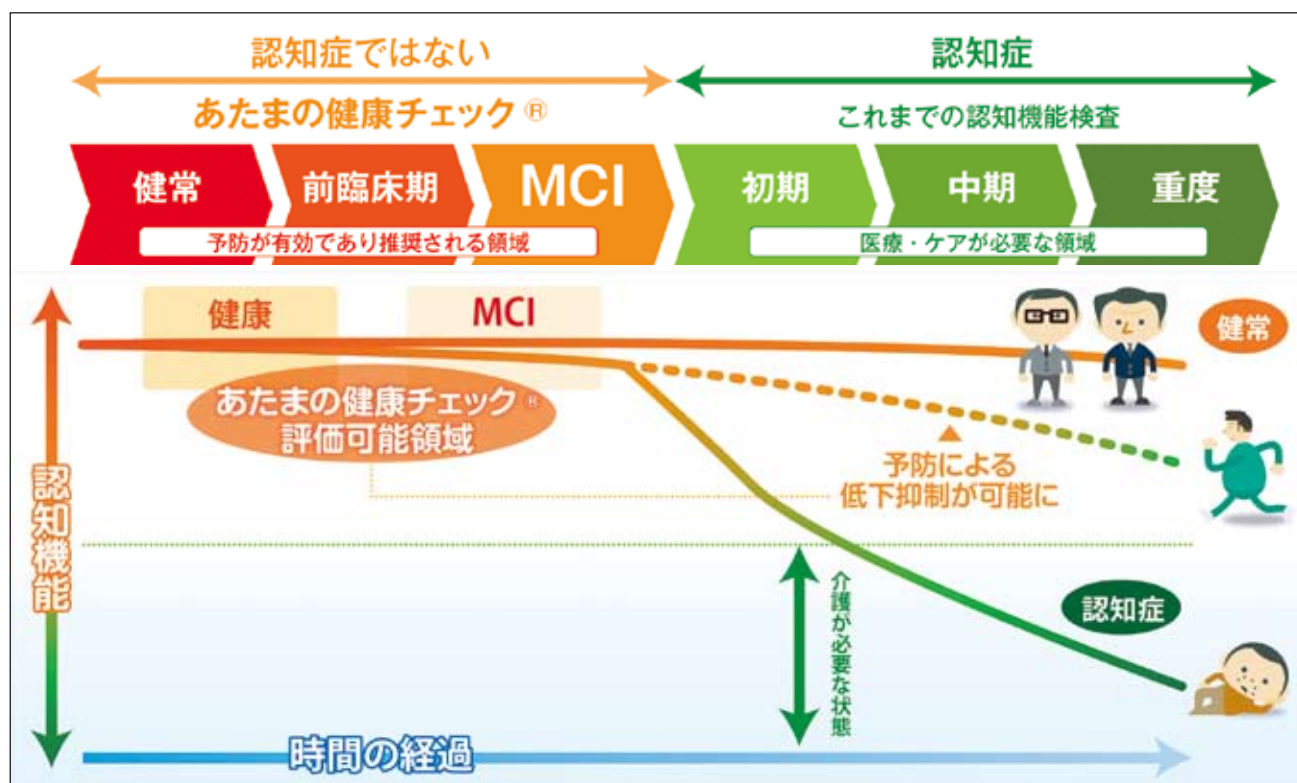
40歳以上

糖尿病、高血圧、脂質異常症等の生活習慣病、ストレスや不安、喫煙歴、不規則な食生活、運動不足などに該当する方

もの忘れが気になる、あるいは、周囲から指摘を受けたことがある方

頭部外傷や脳卒中などの経験がある方

- 「脳の健康度評価セット」……………30,250円
 [頭部MRI+MRA、頸動脈超音波、認知機能チェック(MCIスクリーニング)のセット]
 - 「認知機能チェック(MCIスクリーニング)」…………… 3,300円
- ともに事前予約が必要ですので、予約の際にお申し込みください！



株式会社ミレニアHPより引用

肺がん早期発見のために 「胸部CT検診」受診を！

日本人のがんによる死亡のうち、最も多いのは「肺がん」です。男女別に見ても、男性は第1位、女性でも第2位となっており、しかもその数は年々増加しています。早期発見につながる「胸部CT検診」は、ぜひ定期的に受診してください。



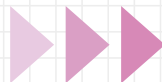
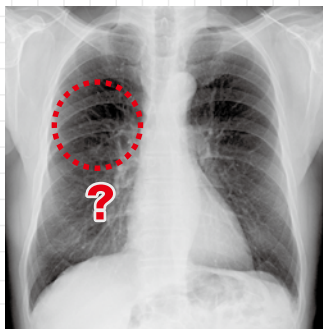
胸部レントゲンの場合、肺がんは進行してからしか写らないことが多く、その時はすでに転移している可能性が高いといわれています。また、(がんの)大きさが小さいものや、骨、心臓、肝臓などと重なった部分のがんは見つかりにくく、発見には限界があるのが現状です。

では、早期に肺がんを発見するにはどうしたら良いのでしょうか？ そんな時に有効なのが胸部CT検診です。肺を輪切りにした画像を観察することで、早期の肺がんを見つけることが可能です。当センターでは、検査台に寝たまゝの状態ですぐに7～8秒ほどの息止めをするだけで、肺全体を撮影すること

ができます。胸部レントゲンに比べて約8倍のがん発見率を誇り、実際に当センターの胸部CT検診においても多くの早期肺がんが見つかっています。

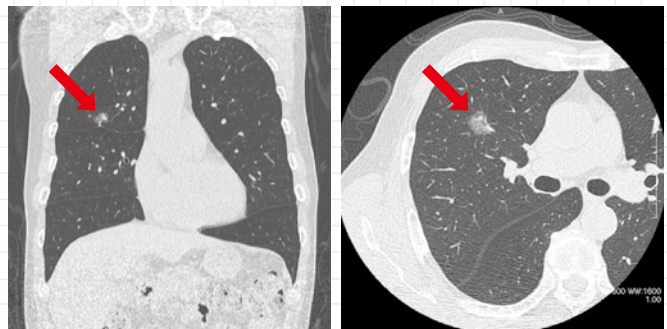
また、日本CT検診学会が定めた基準により、CT検診認定技師(3名)のもと、従来のCT検診より被ばく線量を1/3以下に抑えた低線量で「胸部CT検診」を行っています。さらに、CT検診認定医の資格を持つ専門医による二重読影を採用しており、より精密な診断結果をお出ししています。もし精密検査が必要になった場合、熊本赤十字病院やその他の専門施設へ、迅速かつきめ細やかな医療連携を行っています。

胸部X線(レントゲン)画像



胸部レントゲン検査では写ってこない肺がんでも、CT検査ならハッキリと分かります！

胸部CT画像



こんな方は、ぜひ「胸部CT検診」受診を！

右記の項目に1つでも当てはまる方や、まだCT検診を受けたことのない方は、ぜひ受診してみてください。

最近では、タバコとの関連が低いがん(肺腺癌)が増加傾向にあります。タバコを吸わない方でもCT検診をお勧めします。

■ 胸部CT健診の検査時間：約5分

チェック項目

- ☐ 40歳以上の方
- ☐ 喫煙者、過去に喫煙歴のある方
- ☐ 同居者が喫煙する方
- ☐ 咳、痰、胸痛等のある方
- ☐ 家族・親戚に肺疾患のある方



マラソンシーズン真ただ中！ “サブ4”達成に向けて トレーニング

本格的なマラソンシーズンを迎え、県内でもさまざまな大会が開催されています。2月には、熊本最大規模の大会「熊本城マラソン」も控えているこの時期。読者の皆様の中にも本番に向けて、日々トレーニングを頑張っている方も少なくないでしょう。当センターにも、それぞれの目標に向かって走っている職員が多数います。今回はその中の一人を紹介します。



FILE
015

日本赤十字社
熊本健康管理センター
総務課 **八田 晴生**

「どんな時に「走る楽しさ」を感じますか？ また、ランニングを始めて健康に変化は？」

練習は、早朝に一人で走ることが多いので、走っていて楽しいというよりは「きつい！早く終わってくれ！」と考えていることの方が多いです(笑)。ただ、そうやって走り終えた後の「今日も継続できた」という達成感が、次の練習へのモチベーションになっているように思います。また、朝の日光を浴びながらのランニングで頭がスッキリし、出勤時のダルさや憂鬱さがなくなり、朝イチの業務から集中して仕事に打ち込めています。

「モチベーションアップのためにやっていることは？」

先日、シューズを新調しました。今年大流行している厚底シューズで、特有の走り方に早く慣れることがモチベーションの一つになっています。また、GPS機能の付いたランニング専用のスマートウォッチも必須アイテムです。走った距離だけでなく、1キロ当たりのペースや消費カロリー、スマートフォンの同期することで走ったコースを地図上で表示・記録できる

機能などがあります。おかげで練習成果の見える化ができ、毎日のトレーニングの意味を実感できています。さらに、SNSを通じてランニング仲間の日々のトレーニングの様子や大会での記録等をチェックするのも、モチベーションの維持に役立っています。

「ケガの予防などは？」

練習量が増えれば増えるほど、筋肉痛はもちろん、足の甲や裏指、膝や腰など、常にどこかが痛い状態です。大きなケガをしないためにも、的確なトレーニング方法やストレッチ法を知りたいと思い、マラソン経験豊富な当センター職員から、アドバイスをもらっています。

「今後の目標は？」

熊本城マラソンでサブ4（フルマラソンで4時間を切ること）を達成することです。本番に向けて、ここからは長い距離を走る練習が必要になりますが、やはり一人では辛いので、当センター駅伝部のメンバーと励まし合いながら頑張りたいと思います。走った距離は裏切らない!!

楽しく走るための

ワンポイントアドバイス

練習の疲労を溜めないために
準備&整理体操が大事!!

練習量が増えてくると、比例して疲労も蓄積していきます。背中のほぐし、下腿のストレッチを行うことで筋肉がほぐれ、記録向上にもつながるかも!?

ランニングだけでなく、ウォーキングをしている方にもお勧めのストレッチですので、運動前後に行ってみましょう。腰痛や肩こり予防・改善にも効果的です。

下腿のストレッチ



片足を一歩前に出してつま先を立て、お尻を後ろに引きながら膝を伸ばす(片足10〜20秒)。

天使の羽ほぐし



両肘を「引き寄せる&戻す」動きを、肩甲骨周りを意識してリズミカルに繰り返す(10〜20回)。



「けんこう応援ドック」1日人間ドック標準コース

33,000円(通常料金44,000円)

「けんこう応援ドック」1日人間ドック標準コース+胸部CT

44,000円(胸部CT料金11,000円含む)

標準コースの通常料金で胸部CT検査まで受けられます

★胸部CTの特長については、4ページの「読んで健康+1」をご覧ください

※いずれも胃内視鏡検査(胃カメラ)への変更はできません

**けんこう
応援ドック**
を行います!

対象者

熊本県内在住、または県内勤務で、どこからも人間ドック料金補助がない79歳までの方

※80歳以上の方はお問い合わせください

受診期間

令和2年2月～3月

申込方法

- ①日赤熊本健康管理センターホームページ内「けんこう応援ドック」専用フォームから
- ②郵送をご希望の方は下記までご連絡ください



お問い合わせ

事業推進課 ☎096-387-8272

受付時間／9:00～16:00(土日祝日、年末年始を除く)

〈詳細はホームページを参照ください〉

県民の皆様の健康サポートの取り組みの一つとして、人間ドック料金補助のない方を対象に実施している「けんこう応援ドック」。好評につき今年は、精度の高い「胸部CT」をセットにしたコースを新設しました！熊本県の部位別がん死亡数の第1位は「肺がん」。この機会に、ぜひ受診をお勧めします。

※記事中の表示料金は、すべて税込です。

寒さと乾燥が厳しくなるこの季節。ニュースでは、毎年のように「インフルエンザの流行」が伝えられます。簡単にできる効果的な予防について、もう一度おさらいしましょう。

【インフルエンザの感染経路】

感染者が触れた手すりやドアノブに触る

接触感染

手洗いしないと手に付着する

口や目を触る鼻をこする

感染

こまめなうがい、手洗いを!

感染者

飛沫感染

咳やくしゃみをする

周囲の人が吸い込んでしまう

感染

感染者

咳やくしゃみで飛ぶ唾液などの飛沫は、最大2mほど飛散します。また、エチケットのつもりで手で口を押えてしまうと、唾液や鼻水の付着した手を通じて周囲の人に感染が広がることもあります。確実な感染予防の第一歩はマスクの着用と手洗い、うがい。咳やくしゃみなどの症状はいつ始まるかわかりません。大勢の人が集まる場所へ行く際は、個包装のマスクを準備して出かけましょう!

流行の季節到来!

インフルエンザとマスクの話

「第23回河津寅雄賞」授賞式が開催されました

10月2日、当センター5階多目的ホールを会場に、一般財団法人熊本県健康管理協会(以下、協会)主催「第23回河津寅雄賞授賞式」が開催されました。

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ために創設されたもので、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。河津氏は熊本県の政治・経済・医療等、さまざまな分野で活躍されたほか、当センターの設立にもご尽力いただきました。

本年度は、公益社団法人熊本県看護協会訪問看護ステーションサポートセンター相談員・市原幸様、多良木町立多良木学園参事・白濱ゆりこ様の2名が受賞されました。



協会理事長・小山和作氏(写真左)、同副理事長・二塚信氏(写真右)とともに記念撮影を行う市原様(中央左)、白濱様(中央右)、当センター緒方所長(後列右)、吉田副所長(後列左)

「赤十字フェスタ2019 in くまもと」に多数のご来場ありがとうございました。



バックヤードツアーで検査画像の説明に聞き入る参加者の皆さん

「親子クッキング」も人気を博しました



日赤健康薬膳について説明する当センター管理栄養士

11月10日に、日赤熊本キャンパスで市民向け体験型イベント「赤十字フェスタ2019 in くまもと」を開催しました。今年で3回目となる同イベントは、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ます。当日は晴天にも恵まれ、約5,400人が来場されました。

健康管理センターでは、今年は新たに「管理栄養士の食べて学べるヘルシーランチ」と「バックヤードツアー」を行いました。人間ドックで提供している日赤健康薬膳の試食では、「病院の食事のイメージがあったが、とても美味しかった」などの声が寄せられました。また、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では、子どもから大人まで興味津々で検査機器や検査画像に見入っていました。

他にも、「親子クッキング」や「体力チェック」「血圧・肺年齢測定」などのブースを設け、多くの方々に健康管理センターを知っていただく絶好の機会となりました。

「日赤健康料理教室」に参加しませんか?

当センターで毎月1回開催している「日赤健康料理教室」。管理栄養士と一緒に「からだにやさしい、食べておいしい」食事を作ってみませんか? 最近では、男性や料理初心者のご参加も増えています。ぜひ、お気軽にお申し込みください。

令和2年 1月18日(土)	確実じっくりダイエット
2月15日(土)	はじめての介護食
3月14日(土)	おいしく減塩トレーニング

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(当センター健診等利用者は2,000円)

※各回2カ月前から予約受付を開始致します

「親子料理教室」を開催しました!

12月14日に、今年度第2弾の「親子料理教室」を開催しました。今回のテーマは「親子で作ろうクリスマスケーキ」。満4歳~小学4年生の子どもとその保護者、計31名でかぼちゃのチーズケーキ作りとデザートプレートのデコレーションを行いました。調理の合間には、保護者への健診受診勧奨も実施し、「健診を受けたいと思った」との声が上っていました。当センターでは、今後もさまざまな体験やイベントを通して、参加者に楽しんでもらいながら健康情報を発信できるよう趣向を凝らしてまいります。



ケガなし！ 働きやすさ良し！ ほんの少しの工夫で快適な職場環境へ

健康栄養課

健 康栄養課に所属する調理員は現在10名。当センターの名物である人間ドック食「日赤健康薬膳」の調理を担っています。1日に150～170食提供するため、使用する食材は大量なうえ、調理器具などもビッグサイズで重さもかなりのものです。

大量調理の現場では、腰痛などを発症することがあり、当センターでも悩みの種でした。そこで職員の安全や働きやすい職場環境を整えるため、医師や保健師らとともに、腰痛の原因となる作業の洗い出しを実施しました。その結果、①重い調理器具を1人で持ち上げている ②大量の食器を深いシンクで前傾姿勢のまま洗浄しているなど、腰痛が懸念されるという問題点を抽出。それを踏まえ、現場の調理員や、管理栄養士が知恵を出し合い、①重い器具は2人で持つ ②シンクにかごを置き底上げをするという2つの改善を実行することに。



ドック食の準備を担当する健康栄養課の調理員たち。腰痛改善で笑顔も増えました！



試してみると、「(体の負担が)全然違う！」との声。さらに、始業前には腰痛体操を取り入れました。これがかっかけとなり、今まで行っていた他の作業についても見直しの意見が積極的になるようになり、現在も「厨房働き方改革」が進行中です！

今後も、ケガがなく健康で働きやすい職場環境を目指しながら、ドック受診者の方々においしい食事を届けられるよう努めたいと思います。



3名様にレシピ集 「元気ではん」をプレゼント！

Q 令和2年度から新たに導入する、認知機能をチェックするための検査の名称は？

【答え】

□□□スクリーニング

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。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30日(木)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

生姜の風味がアクセントの
やさしい味のプリン

甘酒豆乳プリン

【1人当たり 70kcal／食塩相当量 0.1g】

材料(2人分)

甘酒	60ml
豆乳	60ml
水	80ml
ゼラチン	小さじ1
水	大さじ1/2
黒砂糖	大さじ1・1/3
水	大さじ1
(a) 生姜汁	適宜
きな粉	適宜

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！



●作り方

- ゼラチンは水でふやかす。
- 分量の水を沸かして①を溶かし、甘酒・豆乳を加える。器に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしかためる。
- (a)を煮詰めて、とろみがついたら生姜の絞り汁を加えてよく混ぜ、シロップを作り冷やす。
- ②に③をかけ、きな粉をかざる。

冬のドック食・夕食の献立

七分つきごはん・のっぺい汁・鯛のアクアパッツァ・鶏の五香味焼き・青菜ののり和え・キャベツとワカメのナムル・変わりなます・カボチャの焼きコロッケ・甘酒豆乳プリン

