

ハイ! 健康です

Vol.153



イラスト/坂口芳枝

CONTENTS

- P.4 読んで健康+1
「受けていますか?『胃がん検診』」
- P.5 「日赤健康薬膳が新しくなりました!」
- P.6 4コマまんが「元気くん」/「お急ぎください! 風しん抗体検査」/自宅で簡単!うちトレ
- P.7 あれこれトピックス
『『がんよろず相談室』開設』
『『令和2年度感染管理職員全体研修会』開催』ほか
- P.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 P.2~3

「人間ドック—大切なのは受けたアト」 ～C判定(再検査)・D判定(精密検査)が出たら～

人間ドックを受けると、それだけで安心してしまっていないか? 実は大切なのは、そのアトなのです。ドック受診後にその結果をどう活かすのか、再検査・精密検査が必要な場合の流れなどを詳しくご説明します。

「人間ドック—大切なのは受けたアト」

～C判定(再検査)・D判定(精密検査)が出たら～

■当センターの判定の意味

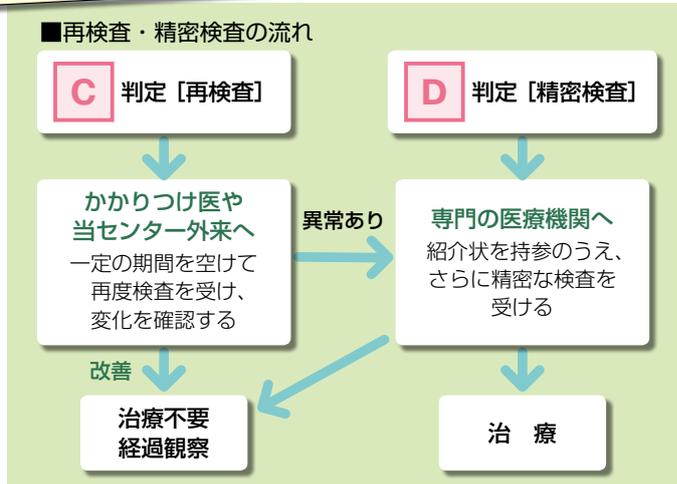
A	異常ありません
B1	日常生活に支障のない変化です
B2	年に1回健診を受けましょう
C	再検査を受けましょう
D	精密検査を受けましょう
E	治療を受けましょう
F	治療(経過観察)を継続しましょう

ココに注目!

日頃から当センターの人間ドックをご利用いただきありがとうございます。年1回の人間ドックを受けると、それだけで「これで今年もひと安心」という方も多いのではないのでしょうか？ 実は大切なのは、そのアトなのです。今回の特集では、人間ドック受診後にその結果をどう活かすのか、特に「C(再検査)」「D(精密検査)」判定があった場合の流れなどを詳しくご説明します。

「再検査」とは、数値や状態の異常が一時的な変動だったのかどうかをもう一度検査して確認するためのものです。再検査の結果、同じように異常が見られれば精密検査へ進みます。かかりつけの医療機関がある方は、検査結果を持参のうえ、かかりつけ医にご相談ください。

「再検査」「精密検査」とは？



「精密検査」とは、検査で見つかった異常が、具体的にどんな病気によるものなのか、治療が必要なものを確認するためのさらに詳しい検査です。当センターでは医師が結果を説明し、皆さまが安心して精密検査を受けることができるよう、受診先のご相談もお受けしています。

「再検査」「精密検査」が必要な方へ、当センターだからできること

Point 1

人間ドック当日に再検査の予約が可能

かかりつけ医をお持ちでない方で、**糖代謝・脂質代謝・肝機能・腎機能**に関する再検査の指示があった方には、当センターの再検外来をお勧めします。外来では、検査だけでなく個々に合わせた効果的な生活改善の支援に力を入れています。ドック受診当日に再検査の予約をしてお帰りいただくか、ご希望の方には受診が必要な時期にハガキで通知します。まずは、人間ドックから再検査までの期間、目標を決めて生活改善に取り組み、その効果を再検外来でご確認ください。

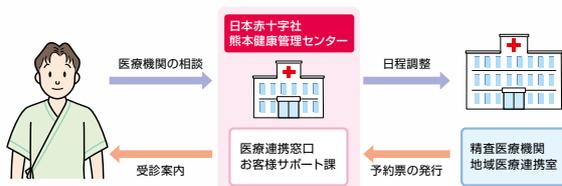
再検外来予約 ☎096-387-8630
(受付時間/平日9:00~12:00、13:00~16:00)

検査結果のお問い合わせ(お客様サポート課)
☎096-387-6724(受付時間/平日9:00~16:00)

Point 2

精密検査は“専門医”をご紹介

数ある病院が持つ機能・役割は同じではなく、それぞれに特徴があります。最適な医療を受けられるようお手伝いすることが、当センターでの地域医療連携の役割と考えています。医師が「精密検査が必要」と判断した場合、専門の医療機関をご紹介します。特に、**熊本赤十字病院については事前予約を行うことが可能です。**



各医療機関の医療連携室との連携により、精密検査の事前予約をお取りすることもあります。

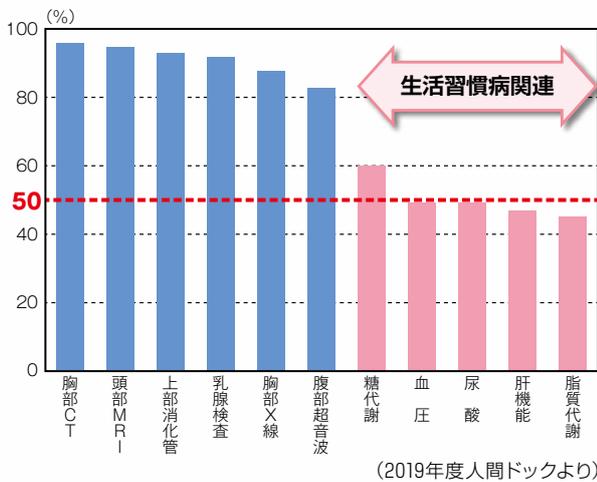
重症化してしまうその前に

～精密検査受診率の低い生活習慣病～

人間ドックは、がんなどの病気の早期発見と生活習慣病発症予防を目的に実施されています。図1は検査項目別の精密検査受診率です。残念ながら、生活習慣病関連の項目については、受診率が50%を下回るものもあります。

「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」などの生活習慣病は、自覚症状に乏しく、長年に渡って放置した結果、大事な血管を傷めつけ、それが重篤な脳血管疾患や心疾患につながります。自覚症状がなくても、かかりつけ医を決めて定期的に検査を受けましょう。

【図1】 検査項目別の精密検査受診率



受診報告をWebでも可能に

～未受診者へのハガキをリニューアル～

精密検査が必要な方で、人間ドックから3カ月(検査項目によっては6カ月)が経過しても、医療機関から精密検査の結果のお知らせがない場合、以下の内容をお尋ねし、再度受診をお勧めしています。

- ① 医療機関の受診済みまたは未受診
- ② 受診済みの場合は医療機関名と診断名
- ③ 未受診の場合はその理由

返送方法は、ハガキまたはWebのいずれかをお選びいただけるようになりました。



■お近くの医療機関をお探しの方へ

熊本県総合医療情報システム「くまもと医療ナビ」では、県内の医療機関を地域別・診療科目別に検索することができます。

くまもと医療ナビ

検索

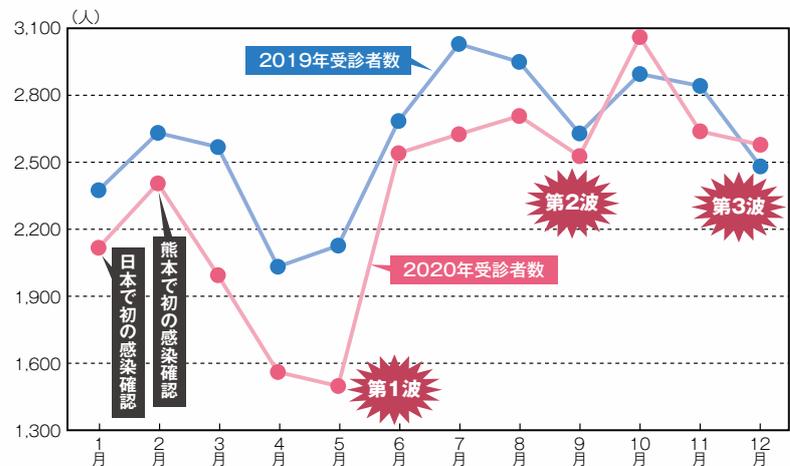
コロナ禍における人間ドックの重要性

新型コロナウイルス感染防止のため、人間ドックから足が遠のいたという方がいらっしゃるかもしれません(図2)。また、人間ドックを受け、再検査や精密検査が必要と判断された方の医療機関への受診控えも深刻な問題です。精密検査の未受診理由でも、「コロナが落ち着いたら受診する」との声を数多くいただいています。

しかし、その受診控えは、新型コロナウイルス感染症の重症化につながる事が分かっている基礎疾患(糖尿病・高血圧・慢性腎臓病など)、早期発見できたかもしれないがん等、命に関わる病気を見逃すリスクがあります。

withコロナ時代、感染予防対策はもちろんなること、年に1回の人間ドック、そして受けたアトの適切な管理も必要不可欠です。

【図2】 コロナ禍前後の人間ドック受診者数の比較



コロナ禍の今だからこそ
健康管理に目を向けてみましょう!



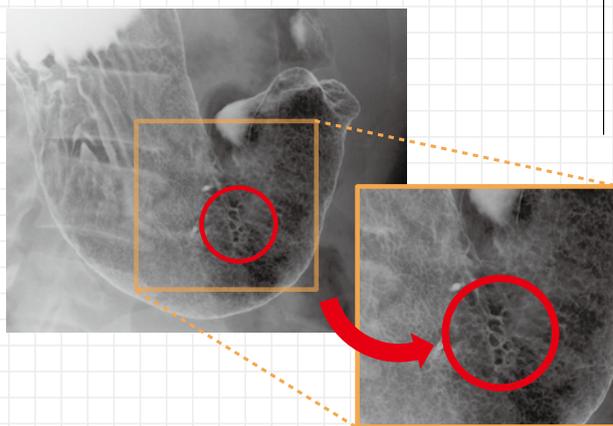
受けていますか？「胃がん検診」

～もっと知ろう！ 胃部X線検査のこと～

近年、検診の普及と精度の向上により、さまざまながんの早期発見・早期治療が可能になっています。しかし胃がんは、長年にわたって罹患数・死亡数ともにトップ3に入るがんです。特に、死亡数はやや減少傾向にあるものの、未だに高い水準を保っています。その主な理由として考えられるのが、「発見の遅れ」です。

胃がんの早期発見には “定期的な検診”がお勧め

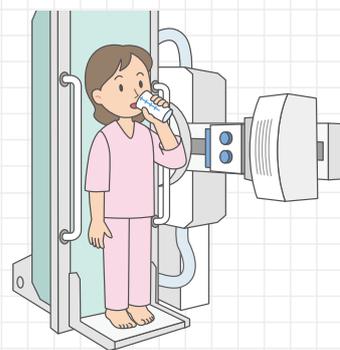
胃部X線検査は、「検査を受けるのが苦手」「まだ若いから必要ないのでは」「胃の不調を感じたことがない」といった理由で、受診の機会を逃している方が多くいます。しかし、特にがんの場合は、体に何か異変を感じた時には、すでに深くまで進行していることがほとんどです。がんの早期発見のためには、定期的な検診をお勧めします！



胃部X線検査って どんなもの？

胃部X線検査とは、飲用したバリウムで胃粘膜の細かい凹凸を写真に写し出す検査のことです。検査台の上で体をさまざまな方向に動かしながら、あらゆる方向から胃全体を調べます。受診者の皆様にとっては、「検査中にゲップを我慢する」「台が逆さまに倒れたりする」など、少し大変な点もありますが、できるだけ苦痛の少ない検査になるよう、当センターの放射線技師がサポートします。以前に比べて飲用するバリウムの量も少なくなっているほか、少し味がついて飲みやすくなっています。

人間ドックは受診しているけれどここ数年胃部X線検査を受けていない方、まだ受けたことがない方、ぜひ一度、当センターの胃部X線検査を受けてみませんか？



今年も最高評価を受賞！

当センターでは、胃部X線検査の指導員2名による管理の下、質の高い検査を行っています。検査精度管理調査において、今年も「最高評価」をいただくことができました。これからも、皆様により良い胃部X線検査を提供できるよう、日々努めてまいります。

- 胃X線検査精度管理調査 A評価
(全国労働衛生団体連合会)
- 胃X線精度管理機構基準撮影法指導員
(NPO法人)
- 胃がん検診専門技師
(日本消化器がん検診学会)
- 胃がんX線健診技術部門B資格検定
(NPO法人)
- 胃がんX線健診読影部門B資格検定
(NPO法人)

胃部X線検査の特長

- 検査時間：約10分
- 検査後：胃カメラに比べて安静の時間が短い
- 料金：胃カメラに比べて低価格

胃がん検診に関する詳しい情報はコチラ！



「日赤健康薬膳」が新しくなりました!

「食べておいしい、からだにおいしい」に
目で見てもおいしいもプラス!

人間ドック受診の皆様にご提供している「日赤健康薬膳」が、今年4月リニューアルしました。これまでも日赤健康薬膳は、「1食あたりの塩分3g以下」「食材はできるだけ産地産地消費旬のものを使用」など、食べておいしただけでなく、体にもおいしい(やさしい)「医食同源」の食事にこだわってきました。

しかし、食事の「おいしさ」は味だけで決まるものではありません。私たちは食事をする時、「目で見る」「香りを感じる」など、五感で味わいます。普段の食事でも、盛り付け方ひとつで印象が大きく変わります。そこで、これまで守り続けてきた日赤健康薬膳のこだわりはそのままに、さらに「おいしく」、からだに「やさしい」献立を目指し、管理栄養士、調理員一丸となり、試行錯誤を繰り返しながらリニューアルに取り組みました。

4月からの新しい日赤健康薬膳を通して、受診される皆様に人間ドック後のほっとしたひと時を、より豊かに感じていただくことを願っております。

「日赤健康薬膳」 リニューアルのポイント

●盛り付け

付け合わせの野菜を高く盛ったり、主菜にかけるソースのかけ方を工夫しました

●食材の切り方

単に食べやすさや火の通りやすさだけでなく、見た目を意識した飾り切りなどを増やしました

●器

これまで以上に器にこだわり、料理や食材の彩りをより増してくれる器に変わりました

●和食・洋食を曜日ごとに提供

これまでの日赤健康薬膳は和洋折衷のメニューでしたが、リニューアルに伴い、月・水・金曜は和食、火・木・土曜は洋食を提供します

4月以降
提供の
和食(例)



4月以降
提供の
洋食(例)



「日赤健康薬膳」とは

当センターでは、昭和53年の開設以来、人間ドックを受診される皆様への体験型栄養教育の一環として、健康食を提供しています。平成15年からは「日赤健康薬膳」として、皆様に親しまれてきました。日赤健康薬膳の献立を立てる際には、食材選定や味付け、調理法にこだわり、「医食同源」の考えに基づいて、皆様の健康づくりの一助になるような食事を目指しています。



「日赤健康薬膳」の
詳細はこちらから

利用者の感想

毎回、やさしい味のおいしい
ご飯が楽しみで来ています。
(40歳代・女性)

日赤健康薬膳をいただき、改めて食の大切さに
気づきました。今後、家庭での食事の参考にさ
せていただきたいと思います。(60歳代・女性)

受診された皆様から
「日赤健康薬膳」への
嬉しい声が
届いています!

薬膳料理にふさわしく、味・
メニュー・素材に心のこもっ
た食事をいただきました。
(60歳代・女性)

「ひごろっか」(レストラン)の食事は
毎回おいしいです。(50歳代・男性)



お急ぎください! 「風しん抗体検査」

利用期限が迫っています!

2018年秋ごろから、国内で再び風しんが流行しています。過去に風しんの定期予防接種の機会がなかった「昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性」の方には、自治体から「風しん抗体検査」の無料クーポン利用券が発行されています。クーポン券の利用は、今年度が最終年度となります(1回限り)。

風しんの流行をなくすためには、この年代の男性が抗体検査と予防接種を受けることが大切です。成人になってから発症した場合、高熱・発疹の長期化や関節痛など重症化することがあります。また、妊娠初期(20週以前)に風しんに感染すると、赤ちゃんが「先天性風しん症候群」で生まれてくる可能性が高くなります。この機会にぜひ「風しん抗体検査」を受けましょう!

当センターでは、人間ドック・健康診断と一緒に「風しん抗体検査」を受診いただくことができます(受診当日、クーポン券の提出が必要です)。

※「風しん抗体検査」のみは実施しておりません
※「風しん予防接種」は行っておりません

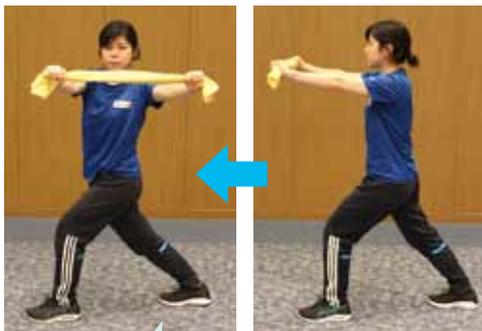
「風しん」についてご存じですか?

感染経路	症状	合併症
<ul style="list-style-type: none"> 飛沫感染(感染者の咳やくしゃみによる唾液、鼻水など) 	<ul style="list-style-type: none"> 発熱(熱がでないこともある) 赤く細かい発疹、耳の後ろや首が腫れる 	<ul style="list-style-type: none"> 脳炎 血小板減少性紫斑病

●クーポンについてのお問い合わせは、お住まいの市町村へ。検査をご希望の方は、事前に下記までお問い合わせください。

お問い合わせ 人間ドック予約係 ☎096-387-6651 / 健診予約係 ☎096-387-6710

ウエスト引き締めや転倒予防にも効果的な“横腹の筋トレ”



ポイント つま先と膝と骨盤を正面に向け、後ろに引いた方の足のかかかとが浮かないように注意! さらに、肘も曲がらないように気を付けましょう。

- ① 左足を一步前に出して前後に開き、(左足を)曲げて立つ。タオルを肩幅より少し広めに持ち、腕を肩の高さまで上げてまっすぐ前に伸ばす。
- ② 左方向に4秒かけて上体をゆっくりひねり、同じく4秒かけて元(正面)に戻す。動作に余裕がある人は、ひねったままの体勢を4秒保持してもよい。
- ③ 足を入れ替え、先ほどとは逆に上体を右方向にひねって、②と同じ動きを行う。動作中は息を止めず、横腹の筋肉を意識する。両手で持ったタオルは、できるだけたるまないようにする。
- ④ 左右5回ずつ計10回、1日3セットが目安。

家庭で簡単!
うちトレ

「横腹の筋トレ」は、ウエストの引き締めや正しい姿勢の維持、腰痛の予防などに効果が期待できます。また、ふくらはぎのストレッチにもなるほか、バランス能力が鍛えられ、高齢者の転倒予防効果も期待できます。

※今回の内容は、新型コロナウイルス感染症予防対策として、熊本日日新聞「家トレ」に掲載されています。おかげさまで掲載開始から1年が経過しました!

「がんよろず相談室」を開設しました！

令和3年4月から、当センター外来に「がんよろず相談室」を開設しました。医療機関で一般的に行われている「セカンドオピニオン外来」は、患者さんの病状や治療内容、今後の治療方針について、主治医以外の専門医の意見を聞くというものです。しかし、当センターが開設した「がんよろず相談室」は、当センターの人間ドック・健康診断を受診し、「現在がんの疑いで精査中」または「主治医でがんの診断・治療中・治療後」で、健康や生活に不安を抱えている方、また、医療機関による経過観察を終えられた方を対象に、より納得して治療を受け、生活していただくための支援を目的としています。相談のみとなるため検査や治療等はいりませんが、相談者のニーズにあったリソース(がん相談支援センター、行政窓口、ピアサポート等)を紹介します。

「がんよろず相談室」について、詳しくは下記窓口にお問い合わせいただくか当センターホームページをご確認ください。

お問い合わせ・お申し込み

お客様サポート課 ☎096-387-6724(直通)

受付時間/平日9:00~16:00

<https://www.kenkan.gr.jp/user/yorozu.html>

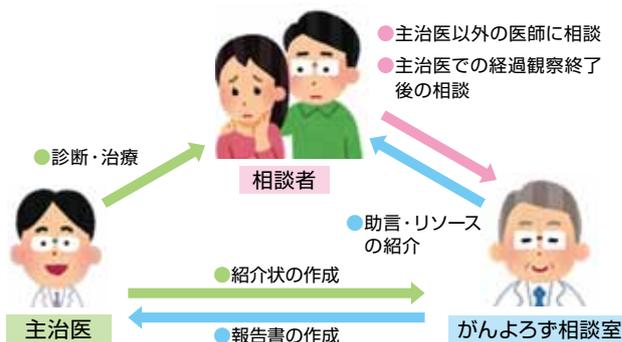


対象となる方

当センターの受診者またはその家族(一親等以内)の方で、

- 主治医からセカンドオピニオンに関する紹介状と必要資料をご用意いただける方
- がんの治療後、主治医での経過観察を終了され、今後の検査や生活上の相談を希望される方

ただし、ご家族のみのご相談の場合は、受診者直筆の「同意書」が必要です。併せて、続柄確認のために身分証明書をご提示いただけます。



「令和2年度感染管理職員全体研修会」を開催

令和3年2月15日から3月31日まで、当センターの感染管理職員全体研修会を開催しました。今年度は、各課から研修担当者を1名選出し、診療部・放射線診断部・検査部・保健看護部・健康増進部・事務部の各部署で実施しました。

研修会ではまず、手袋やガウン(エプロン)の個人防護具の脱ぎ方のレクチャーを行い、正しい個人防護具の脱ぎ方の手順をクイズ形式で説明しました。個人防護具は、必要な場面で正しく使用・着脱しなければその役割を十分に発揮することができないだけでなく、二次感染の原因にもなるため、レクチャーも念入りに行いました。

次に前年度同様、DVD「あわあわ手洗いのうた」で正しい手洗いを再確認。蛍光液を手塗った後、各自手洗いをを行い、ブラックライトで洗い残しをチェックしました。どの職員も前回より洗い残しが少なくなったのは、新型コロナウイルス感染症対策に対する職員の意識向上の表れと感じています。

今年度は、感染対策部会で新たにブラックライトを2台購入。当センターの職員研修だけでなく、産業保健サポート契約等の事業所の方々にも健康教育の一環としてご利用いただければと考えています。



研修会の様子



ブラックライトに手を当て、洗い残しをチェック

ショートメールサービス(SMS)を開始しました！

令和3年4月から、予約日のお知らせ(約2週間前)や、悪天候および諸事情による休業等が発生する場合に、SMSを利用してお知らせいたします。対象は、これまで当センターの人間ドックや健康診断をご利用の際に携帯番号を記載いただき、登録がある方です。

なお、携帯電話番号の取り扱いについては、「個人情報保護法」および「日本赤十字社熊本健康管理センター個人情報保護方針」に基づき、適正に管理、利用しております。受信を希望されない場合は、お手数ですがお申し出ください。

ショートメールサービスに関するお問い合わせ

人間ドック予約係 ☎096-387-6651

健診予約係 ☎096-387-6710

受付時間/平日9:00~16:00



新入職員紹介

4月から新たに当センターの一員となった新入職員たちを紹介します！



保健看護課／看護師
たのうえ ひろこ
田上 弘子

今年3月まで、熊本赤十字病院で看護師として勤務していました。当センターでも、職場の方々とのコミュニケーションと笑顔を大切に、受診される皆様にセンター内で安全で快適に過ごしていただけるよう頑張ります。まだまだ慣れないことも多く、ご迷惑をお掛けすることもあると思いますが、早く戦力となるよう努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。



第一検査課／臨床検査技師
よしだ ゆい
吉田 佑衣

4月から第一検査課に配属となりました、臨床検査技師の吉田佑衣です。地元である熊本の当センターに入職できたことをとても嬉しく思います。これから日々の業務を通じて自己研鑽に励み、受診者・職員双方から信頼される臨床検査技師を目指し、精一杯努力してまいります。時にはご迷惑をお掛けすることもあると思いますが、よろしくよろしくお願いいたします。



放射線課／診療放射線技師
とみた ひでき
富田 秀樹

今年度より放射線課に配属されました、診療放射線技師の富田秀樹です。福岡の大学で4年間学び、地元・熊本で当センターの一員として皆様の予防医療の一助となる機会を得られたことに大変喜びを感じています。1日も早く、受診される皆様はもとより、先輩方からも信頼される技師となるよう、知識や技術の向上のために精一杯業務に取り組んでまいります。



3名様にレシピ集「元気ごはん」をプレゼント！

Q 当センターに、令和3年4月から設置された外来の名称は？

【答え】
がん□□□相談室

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7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／8月31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」の春のメニューから、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！

大豆に豊富なイソフラボン
抗酸化作用が期待できる！

**ガトーショコラ
フルーツ添え**

[1人当たり 120kcal/食塩相当量 0g]



材料(ケーキ型4号1台：6人分)

絹ごし豆腐	180g
ミルクチョコレート	40g
豆乳	大さじ4/5
溶き卵	30g
砂糖	35g
バニラエッセンス	適宜
薄力粉	大さじ2・1/2
(a) コーンスターチ	大さじ1・1/4
純ココア	大さじ2・1/2
ネーブル	3/4個
(デコレーション)	
ホイップクリーム	適宜
チャービル	適宜

- 作り方
- ① ギャルで水切りした豆腐を泡立て器でクリーム状になるまでよく混ぜる。
 - ② チョコレートは50～60℃の湯煎で溶かしておく。
 - ③ ①に②⇒豆乳⇒卵⇒砂糖の順に混ぜながら加えていく。
 - ④ (a)をふるって③に入れる。仕上げにバニラエッセンスを入れて混ぜ、型に流し込む。
 - ⑤ 表面を平らにし、180℃に予熱したオーブンで30分程度焼く。粗熱が取れたら6等分に切る。
 - ⑥ ネーブルは皮をむいて、くし型切りにする。
 - ⑦ ケーキ、ネーブルを盛り、クリームとチャービルを添える。

春のドック食・夕食の献立

七分つきごはん、えびしんじょうのお吸い物、キャベツしゅうまい、自身魚のポワレ みそソース仕立て、あんかけ茶碗蒸し、じゃがいものガレット、切干大根と野菜のかき揚げ、紫キャベツとおまめのマリネ、ガトーショコラ フルーツ添え

