

ハイ! 健康です

Vol.155



イラスト／坂口芳枝

CONTENTS

- P.2 「年頭所感」
- P.4 「シニアドック&けんこう応援ドックのご案内」
- P.5 いきいきファイル
「甲佐町・甲斐憲俊さん」
- P.6 4コマまんが「元気くん」／「“受診控え”によるがん早期発見の遅れにご注意!」
- P.7 あれこれトピックス
「令和4年度 検査項目・料金等変更点のお知らせ」
「第25回 河津寅雄賞授賞式」ほか
- P.8 家庭で簡単! うちトレ／お手軽! 健康薬膳／クイズ&クイズ

特集

P.3

がんのお悩みは 『がんよろず相談室』へ

当センターの人間ドック・健康診断を受診し、「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」等の方で、健康や生活に不安を抱えている方を対象に「がんよろず相談室」を開設。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行います。



県民の健康管理に寄与するだけでなく ヘルスリテラシーの強化もお手伝い



日本赤十字社
熊本健康管理センター
所長 吉田 稔

新年明けましておめでとうございます。日頃より、当センターの各種健康診査（検診・健診・人間ドック）をご利用いただきまして心より御礼申し上げます。皆様におかれましては穏やかな新年をお迎えになられておられますことを祈念しております。

一昨年来の新型コロナウイルス感染症の世界的大流行（パンデミック）により、我々はさまざまな困難に直面しております。身体的・社会的・心理的に、人としての存在を脅かされています。今回のパンデミックでは、新しい災厄も同時に起きました。それが「インフォデミック」と呼ばれる現象です。インターネット等を通じて不確かな情報や誤った情報が大量に拡散し、皆さんの考えや行動に影響を及ぼしてしまうのです。経験したことがない・予想できない・先が見えないことに対して「こわい」と感じることは、人として自然な反応ではないかと思えます。そこで、スマートフォンやパソコン等の手段を利用して情報収集を行います。収集された情報の中に紛れ込んでいるのが、「ミスインフォメーション（虚報）」と「デイスインフォメーション（意図的に広められる虚偽もしくは不正確な情報）」です。そうした誤情報からご自身を守るために必要なのが、「情報リテラシー」「情報を適切に判断し、情報を通じて決定を下す能力」です。インフォデミックへの具体的な対策方法として提案されている一例は、以下の通りです。

■良い情報源を複数持つて クロスチェックを行う

公的な情報源、準公的な情報源、その他の情報源を照らし合わせてみてください。複数の情報源で一致する情報はおそらく現時点では信頼性が高いものと思われまます。

■情報と感情を切り離して考える

インターネット上の情報は、感情に訴える表現が多くみられます。情報を受け取る側の感情により、その情報が「真実」であるか「虚偽」であるかが変化する状況になっているとすれば問題です。あくまで情報は情報として評価される必要があります。

■情報を適度に遮断する

「情報と感情を切り離す」と密接に関係していますが、インターネット上の情報を検索していると次から次に情報が現れ、判断が難しくなります。中には悪い情報に魅入られてさらに悪い情報を次から次に漁り出す性癖にハマる人もいるかもしれません。

検査結果と正しい情報を基に より具体的なアドバイス

この情報リテラシーの一つに「ヘルスリテラシー」があります。健康に関する多くの情報の中からご自身にあった適切なものを探し、わかって（理解し、評価する）、意思決定し、実践する（具体的な行動や生活に落とし込む）能力です。当センターでは、皆様の「ヘルスリテラシー」を強化するお手伝いをしております。

す。これも、健康管理事業が目指す大きなものです。

一般論としては誤っていない多くの健康情報が容易に手に入る時代です。しかし、年齢、性別、体質、生活・お仕事の環境、現在の体調は、お一人お一人異なります。どの健康情報が今のあなたにとって、もっとも有用なものでしょうか？

検診・健診・人間ドックでは、問診や各種検査を行い、受診者の現在の健康状態を明らかにいたします。問題がない方も多くおられますが、日々の仕事や生活で無理をせざるを得ず、健康に何らかの影を落とされておられる方もいらっしゃると思います。

当センターでは、受診後に、受診者の方にとって現在の課題となっている健康上の問題をいくつか取り上げ、ご理解・評価・意思決定していただき、具体的な行動や生活に落とし込むお手伝いをしております。具体的には、医師面談、健康相談、保健相談、栄養相談、特定保健指導です。あくまでも主人公は受診者お一人一人で、我々スタッフはお手伝いをする立場です。どうぞ遠慮なくご自身の健康に関するお尋ねやご相談をいただければと存じます。また、検診・健診・人間ドックで重大な健康上の問題が生じる危険を認めた場合は、専門医療機関の予約をとり、確実に受診していただくお手伝いをしております。

「地域の皆様が健康で幸福な生活をおくられるお手伝いを予防医学で」「皆様のヘルスリテラシーを一緒に強化しましょう」を目指し、今年も邁進して参ります。皆様どうぞよろしく願ひいたします。

がんに関するヘルスリテラシーを「がんよろず相談室」でお手伝い！

ヘルスリテラシーの中でも、「がん」に関する情報は特に重要です。しかも、予防・健診・診断・治療・再発予防・再発監視・治療後の人生と、時期によって求められる情報もさまざま。具体例として、がんと診断された時期を取り上げると、

●ファーストオペニオン

担当医からそれぞれの患者さんの状況を検討した上で、ガイドラインに沿って診断やそれに基づく治療法が提案されます。

●セカンドオペニオン

担当医の意見を確認するために利用される制度。これによって信頼できる2つの情報源が手に入ります。

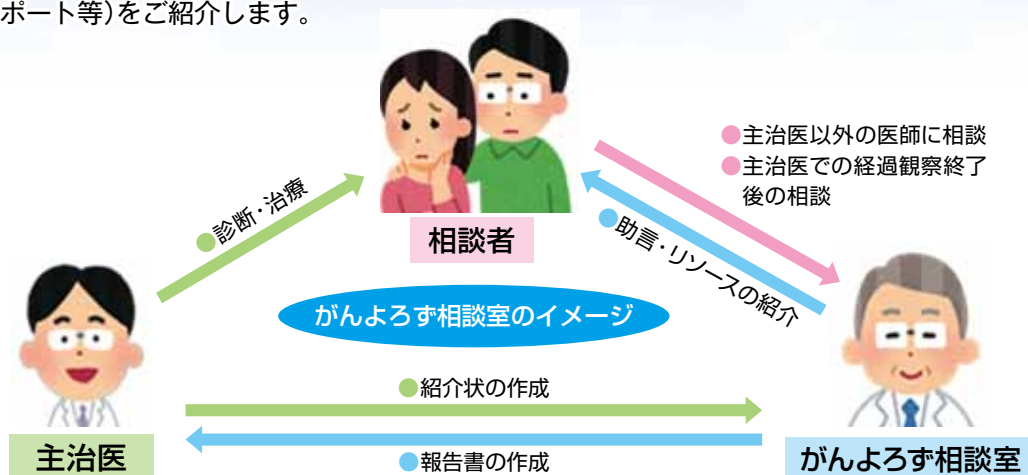
当センターでは、このセカンドオペニオンにあたる部分を担うため、「がんよろず相談室」を開設しています。がんに関する最新の治療法等の情報は、とても魅力的な場合があります。しかし、多くの場合は動物実験の段階や、仮説を証明した論文止まりです。手に入られる可能性のある治療法は、最低でも「がん情報サービス（GISE）」に記載されていますし、治療研究の情報も得ることができます。「がんよろず相談室」では、ご希望の情報を検索するお手伝いをいたします。

情報と感情を分けることは、がんと告げられた方やご家族の辛い気持ちと切り離すことを意味するものではありません。患者さん、ご家族のお気持ちご理解できることをお伝えして寄り添います。その上で情報リテラシーに基づいた情報を提供し、患者さん、ご家族が適切に判断し、決定を下すお手伝いをいたします。

「がんよろず相談室」の詳しい情報は3ページをご覧ください。

がんのお悩みは「がんよろず相談室」へ

当センターの人間ドック・健康診断を受診し、「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」等で健康や生活に不安を抱えている方を対象に、より納得して治療を受け、日常生活を送っていただくための支援を行っています。一般的には「セカンドオピニオン」と呼ばれていますが、当センターでは、その窓口を「がんよろず相談室」と命名しました。しっかりと相談者のお話をうかがい、必要に応じて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)をご紹介します。



私も相談できるの？

当センターの受診者とそのご家族が対象です

「がんよろず相談室」対象となる方は、当センターの受診者およびそのご家族で、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、または、がんの治療後、主治医での経過観察が終了し、今後の検査や生活上の相談を希望される方です。ただし、ご家族のみでの相談の場合は、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きます。



どうやって申し込めばいいの？

まずは
予約申込書を
ご請求ください



お申し込みの手続きは、次のような流れになっています。

- 1 電話で予約申込書を請求してください(当センターホームページからも印刷可能)
- 2 予約申込書に必要事項をご記入のうえFAXまたはご郵送ください
- 3 当センターから、予約日時および必要資料についてご連絡します
- 4 相談当日は、南館1階の外来受付にお越しください。その際、必要資料をお持ちください。

費用はどれぐらいかかるの？



相談時間に
応じて料金が
変わります

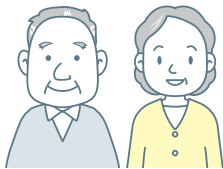
相談費用は全額自費で、健康保険は適用されません。料金は、相談時間によって異なります。

- 基本料金(30分) ……………7,700円(税込)
- 30～60分(60分を限度) ……15,400円(税込)

お問い合わせ
お申し込み

お客様サポート課 TEL.096-387-6724
受付時間／9：00～16：00(土日祝日、年末年始を除く)





令和4年 シニアドック & けんこう応援ドックのご案内



私たち日本赤十字社熊本健康管理センターの使命は、県民の皆様の健康をサポートすること。その取り組みの一つが、「シニアドック」と「けんこう応援ドック」です。一昨年来の新型コロナウイルス感染症の蔓延により人間ドック受診を控える方が多くなっていますが、それによって疾病の発見が遅れることが危惧されます。特別料金で人間ドックを受診できるこの機会に、ぜひ健康チェックをしてみませんか？

表示料金はすべて税込みです

シニアドック

- 1日コース(胃バリウム)33,000円
※80歳以上の方は誤嚥や転倒防止のため受診いただけません。胃カメラをご受診ください。
- 1日コース(胃検査なし)30,000円
- 1日コース(胃カメラ)40,700円
- 2日コース(通所)48,950円
- 2日コース(宿泊)54,450円
※センター泊は、月・水・金曜の宿泊に限定しております。満室の場合は提携ホテルとなります。

- 対象者／62歳以上の方(昭和35年5月31日までにお生まれの方)
※但し、お住まいの市町村や勤務先の健康保険など、どこからも人間ドック受診に関して料金の補助がない方が対象です。
- 期 間／令和4年2～5月(月～金曜)
- 申込方法／専用申込書に必要事項をご記入のうえ、ご返送ください。
- 申込締切／令和4年3月末

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)
- 1日人間ドック標準コース(胃検査中止)
.....30,000円(通常料金44,000円)
- 2日人間ドック総合コース・通所(胃・大腸ともにカメラ※)
.....56,100円(通常料金67,100円)
- 2日人間ドック総合コース・宿泊(胃・大腸ともにカメラ※)センター泊またはホテル泊
.....61,600円(通常料金72,600円)
※…大腸カメラは直腸S状結腸までの検査

- 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61歳までの方
※62歳以上の方はシニアドックをご利用ください

- 期 間／令和4年2～3月
- 人 数／先着200名
- 申込方法／日赤熊本健康管理センターホームページ内にある「けんこう応援ドック」専用フォームからお申し込みください。



←専用フォームはコチラ！

いずれも予約受付は申込書の到着順です。定員に達し次第、締め切らせていただきます。申込書をご希望の方は、下記の問い合わせ先までご連絡ください。

お問い合わせ

事業推進課 TEL.096-387-6650

受付時間／9：00～16：00(土日祝日・年末年始を除く)

適度な運動と定期的な健診の 両輪が健康長寿の秘けつ！

大正11年生まれで今年100歳を迎える甲佐町の甲斐憲俊さん。今でも週1～2回程度は、同町の運動施設で体を動かすだけでなく、町主催の健康診断も毎年受診されるなど、しっかりと健康管理、体調管理を心掛けておられます。ご自身の健康法や健診受診のメリットなどについてお聞きしました。


FILE
016

甲佐町にお住まいの
かい のりとし
甲斐 憲俊さん

町が行っている高齢者向け運動指導「うきうき教室」に週1回通う甲斐さん。同教室では、手指を動かす脳トレ的な運動や高齢者でも無理なくできる筋力アップ運動を行っています。毎週欠かさず参加する理由を、「楽しいから！ 私は聞く専門ですが、ここで皆さんのおしゃべりを聞きながら体を動かすと元気が出る」と話します。

運動だけでなくパソコンなど 新しいことにもチャレンジ！

それ以外にも、40年間欠かさずラジオ体操を続けているほか、「2年ほど前までは弓道をしていた」という甲斐さん。また、時間があれば読書に勤しんだり、80歳から始めたパソコンで日記を付けたりするなど、頭も体もしっかりと使って充実した日々を過ごしています。そうした健康づくりに励む一方、甲斐さんはご自身の健康状態を把握するために、30年以上も町主催の健康診断受診を続けており、昨年（令和3年）8月には、100歳健診のお祝いも受けました。「町から受けるように言われているから受けているだけです（笑）」と謙遜しながらも、毎年の健診が「健康のバロメーターになっている」とも感じています。

現在、脊柱管狭窄症や加齢に伴う関節の痛みなどの持病はあるものの、運動に加えて身の回りのことなども介助を受けずにご自身で行い、食事の好き嫌いもほとんどないという甲斐さん。それだけに、健診でも特に大きな異常は見つからないそうです。そのため、病院に行くのも「風邪を引いた時ぐらい」と笑います。

週1回通っている「うきうき教室」の行き帰りも、自宅まで徒歩約15分の道のりを「近いですから、時には歩いて通います」とサラリと言っている甲斐さんですが、それでも「特別なことは何もしないません。いつもと変わらず日々を過ごしているだけです」と、いたって平常心。

町の保健担当者も感心 コロナ禍でも健康を維持

甲佐町の保健担当者も、「伝統的に濃い味付けや砂糖を多く使う土地柄に加え、昨年来のコロナ禍での外出自粛なども重なり、健診では高齢者の体重増が目立ちました。が、甲斐さんはお元気そのもの。個別に説明を行う健診の結果説明会にもご自身で足を運ばれます」と感心。
年齢に見合った適度な運動と、

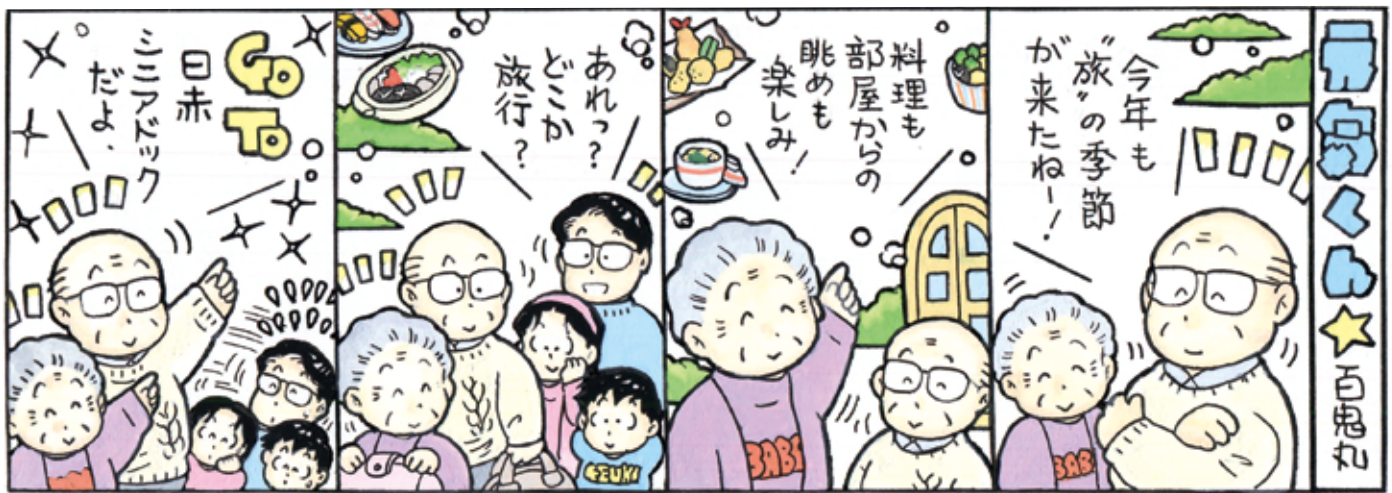


運動を終え、自宅までの道のりを徒歩で帰ることも。足取りも実にしっかりしています



あゆみ
甲佐町総合保健福祉センター「鮎緑」
内のフィットネスセンターで、週1回運動に励む甲斐さん

定期的な健診受診による健康状態の把握という両輪が上手く噛み合うことで、健康長寿を実践している甲斐さん。これからも元気でお過ごしください！



“受診控え”によるがん早期発見の遅れにご注意!

新型コロナウイルス感染症蔓延の影響で、2020年は定期的な検診受診を控える方が多く見られました。そうした状況の中、各種機関の調査によって「(受診控えが)がんの早期発見の遅れにつながっている」という結果が出ました。



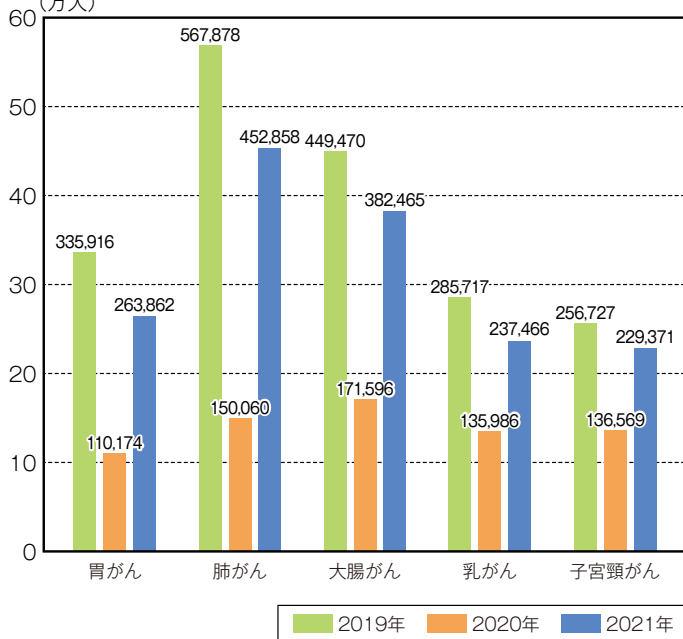
2021年上半期 がん検診受診者 新型コロナウイルス前から17%減

公益財団法人日本対がん協会が、2021年上半期(1~6月)にグループ支部が実施したがん検診(肺、胃、大腸、乳、子宮頸)の受診者数をまとめたところによれば、2020上半期から倍増しているものの、2019年上半期に比べて17%少なく、コロナ発生前の水準には戻っていないことが分かりました。

がん検診に携わる同協会の42支部中32支部から得た回答の結果、21年上半期の延べ受診者数は156万6022人と、前年上半期の70万4385人の2.2倍に増加。しかし、19年上半期の189万5708人に比べ、32万9686人(17.4%)少なくなっています。検診会場での「密」回避、1日あたり受診者数の制限、集団検診から個別検診への移行などの要因が挙げられますが、前年からの受診控えの傾向も続いているとみられます。

また、がん検診の種類によっても受診者数に差が出ています。19年と21年を比べると、胃がん検診が約22%減で減少率が最も大きく、次いで肺がん検診20%減、乳がん検診17%減、大腸が

5つのがん検診受診者数の推移(2019~2021年の各1~6月)
(万人)



出典：公益財団法人日本対がん協会

受診控えが原因で がんの診断登録数が 大幅減少

がん検診15%減、子宮頸がん検診11%減となっています。

一方、国立がん研究センター、国が指定するがん診療連携拠点病院を含む院内がん登録実施病院合計863施設から、2020年に診断または治療された患者の院内がん情報について報告書をまとめました。これによれば、新型コロナウイルスへの感染を恐れた国民の受診控え(検診の受診控え、医療機関の受診控え)により、「がんの診断・登録数」が前年に比べて大きく減少したことが明らかになりました。

胃がんでは、男性11.3%・女性12.5%が、それぞれ減少。大腸がんでも、男性6.8%・女性5.5%が減少しました。

国立がん研究センターでは、「検診での発見例、自覚症状などによる発見例の登録数がともに減少していることから、一定の受診控えが生じた可能性が考えられる。適切なタイミングで適宜医療機関を受診できるようにすることが重要」と強調しています。

当センターも感染防止対策を徹底しておりますので、安心して定期的にご受診ください。

令和4年度 検査項目・料金等 変更点のお知らせ

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、検査項目や料金等の見直しを行いました。

(表示料金はすべて税込です)

人間ドック

■オプション検査の新設

「膀胱超音波」…………… **2,200円【事前予約制】**

対象者：2日総合コース、1日標準コース、1日レディースコース受診者

※1日消化器コースについては、追加いただけません。

検査部位：膀胱

◎膀胱超音波検査の特長：尿をしっかり溜めた状態で行います。尿が溜まっていると、膀胱壁が伸展し膀胱内部の観察ができるようになります。主に、膀胱腫瘍(がんなども含む)、膀胱結石などがわかります。

◎検査時間：約5分

◎おすすめする方：●男性

●50歳以上の方

●喫煙者、または過去に喫煙歴のある方

■オプション検査の料金改定

●「胃の健康度評価(ヘリコバクター・ピロリ+ペプシノゲン)」……………3,300円→**3,960円**

●「頸動脈超音波」……………3,300円→**3,850円**

●「脳の健康度評価セット」……………30,250円→**30,800円**

●「心臓・血管セット」……………15,950円→**16,500円**

健康診断

■「頸動脈超音波」が健診でも追加可能に！

人間ドックのみ追加可能だった「頸動脈超音波」が健康診断でも追加可能になりました。但し、**午後から受診する方**のみ追加可能です。

■オプション検査の料金改定

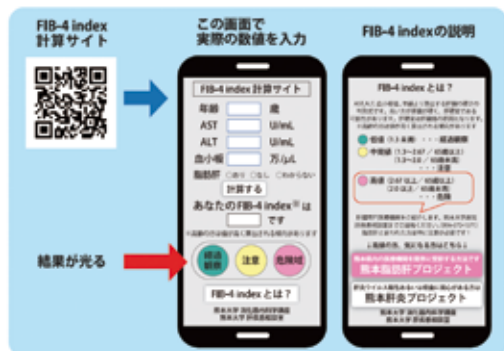
●「ヘリコバクター・ピロリ+ペプシノゲン」……………3,300円→**3,960円**

ドック受診者の 「FIB-4 index」を算出

「FIB-4 index」とは、肝臓の繊維化(肝臓が硬くなること)の程度を評価するための指標で、年齢と血液検査(AST・ALT・血小板数)をもとに計算し、その数値から繊維化の程度を推定します。

脂肪肝は、肝臓の細胞の中に中性脂肪が蓄積した状態で、原因は過剰飲酒や食べすぎ、肥満、運動不足などが挙げられます。近年、生活習慣が原因となる非アルコール性脂肪肝(NASH)が増加傾向にあります。肝臓の持続的な炎症で細胞が損傷すると、徐々に肝臓の繊維化が起こります。繊維化が進むと肝硬変、肝がんを発症するリスクが高くなると言われています。

当センターでは、2021年7月から人間ドック受診者のFIB-4 indexを算出しています。腹部超音波検査で脂肪肝所見が見られる方へは、肝繊維化の程度と肝機能データなどを、医師が総合的に判断した上で、肝専門医療機関へ紹介する体制を整えています。また、要経過観察の方へは、日々の生活状況を踏まえた食事・運動に関する保健・栄養相談を実施しています。



第25回 河津寅雄賞授賞式を開催

昨年11月11日、当センターにて一般財団法人熊本県健康管理協会主催「第25回河津寅雄賞」授賞式が開催されました。同賞は、協会初代会長であった故河津寅雄氏の功績を顕彰するために創設され、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、熊本県の健康づくり活動や予防医学の発展に寄与されたほか、当センターの設立にもご尽力いただきました。

本年度は、益城町役場産業保健師・牛島絹子様(元当センター保健看護部長)、球磨村役場保健師・松村玲子様、御船町役場福祉課長・西橋静香様の3名が受賞されました。



現協会長・小山和作名誉所長(後列中央)らと記念撮影を行う3名の受賞者(前列左より松村氏、牛島氏、西橋氏)



太もも裏やふくらはぎを伸ばし 寒い冬も体のしなやかさをキープ！



① 右脚を前に伸ばし、左脚は足裏が右脚の内ももにくっつくように曲げて座る。

② タオルの両端を持ち、右の足裏に回す。背中が曲がらないよう気をつけながら上体を前に倒し、太もも裏からふくらはぎにかけて伸ばす。左脚も同様に。

③ 仰向けで行う場合は、タオルの両端を持ち、右の足裏に回し、脚を垂直に上げる。左脚はつま先を立てて床に伸ばす。右脚の膝はできるだけ伸ばしたまま脚を上体へ引き寄せる。左脚も同様に行う。

ポイント

呼吸を止めず、反動をつけず筋肉が気持ちよく伸びているところで10～20秒程度伸ばす。太ももの裏やふくらはぎの筋肉を意識しましょう！

前回に続き、どの家庭にもあるタオルを使って気軽に取り組めるストレッチを紹介いたします。寒くて外に出たくないこの季節。室内で動かす体が硬くなると、脂肪が増える一方です。ちょっとした時間を有効活用したストレッチでしなやかな筋肉づくりを目指し、お正月太りを解消しましょう。



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 当センターで2～3月に実施している
お得な価格のドックの名称は？

【答え】

□□□□ 応援ドック

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29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／kikaku@kumamoto-kkc.jrc.or.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！

甘酒のほのかな甘さと
爽やかな酢の酸味がマッチ！

甘酒なます

[1人当たり 15kcal／食塩相当量 0.1g]



材料(2人分)

大根 60g
塩 1つまみ
甘酒 大さじ1/2
(a) 砂糖 小さじ2/3
酢 大さじ1/2
ラディッシュ 適宜

●作り方

- ① 大根はイチヨウ切りにして塩を振り、しばらく置いて水気を絞る。
- ② ラディッシュは薄切りにする。
- ③ (a)を耐熱容器に入れ、電子レンジで温める。熱いうちに①を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 器に③を盛り付け、その上にラディッシュを飾りつける。

冬のドック食・昼食の献立

八穀ごはん、白菜とえのきの味噌汁、
塩麹肉じゃが～ごま風味～、魚のバターポン酢、
甘酒なます、青菜と南関あげのお浸し、
野菜の揚げ物～天草の塩風味～、薬膳白玉

