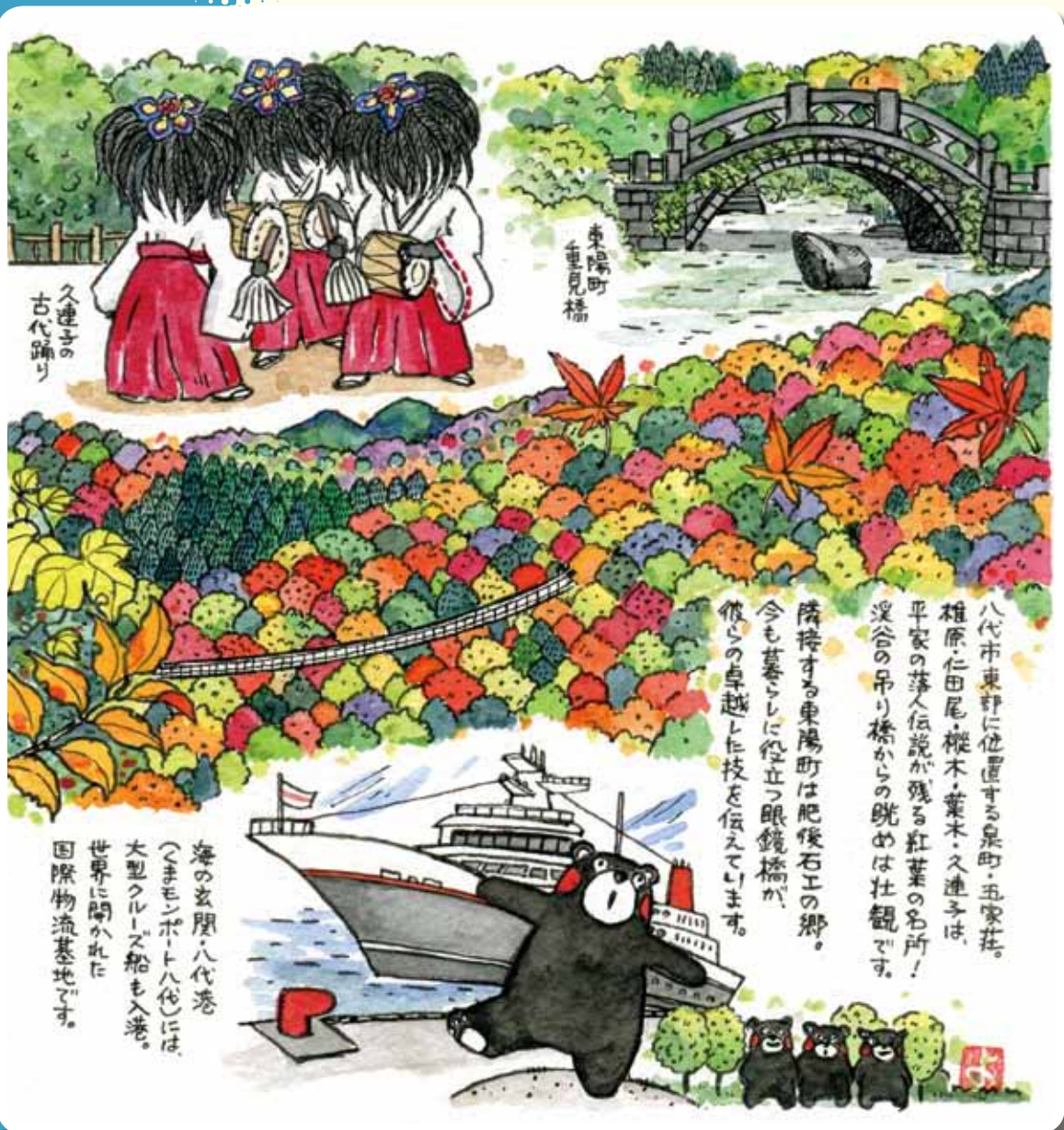


ハイ! 健康です

Vol.157



イラスト／坂口芳枝

CONTENTS

- P.4～5 読んで健康+1
「ブレスト・アウェアネス」
～乳房を意識した生活～
- P.6 「冬に向けての体づくり」
～『+10』動画を活用しよう!～
／家庭で簡単! うちトレ
- P.7 あれこれトピックス
「労働衛生サービス機能評価認定更新」
「体組成計が新しくなりました!」ほか
／4コマまんが「元気くん」
- P.8 新任医師紹介／お手軽! 健康薬膳/
クイズ&クイズ

特集

P.2～3

人間ドック・健診 “受けた後”を大切に ～再検外来&代謝外来紹介～

健診受診後のフォローアップや日頃の健康管理に役立つ、生活・食事・運動面からの指導や、治療を目的とした外来診療を紹介します。



人間ドック・健診 “受けた後”を大切に

当センターでは、人間ドックや健診受診後のフォローアップや日頃の健康管理に役立つ、生活・食事・運動面からの指導や、治療を行うことを目的とした各種の外来診療を行っています。その中から2つの外来を紹介します。

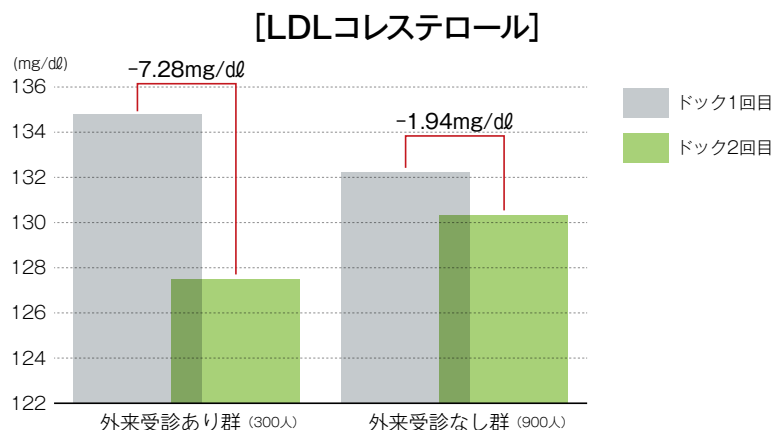
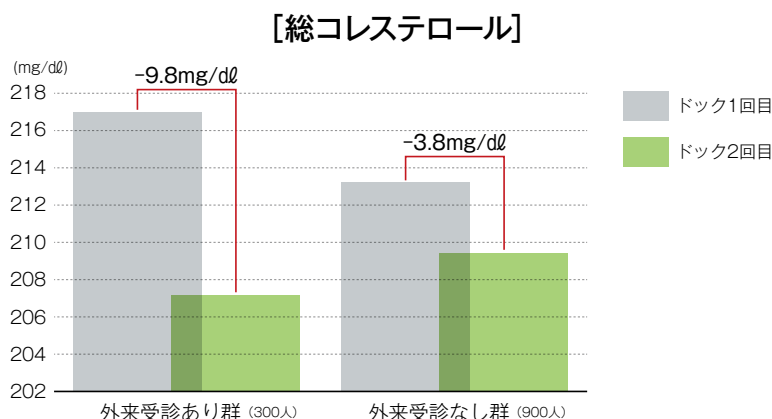
再検外来

上手に利用して次回の検査結果を良好に

「再検外来」は、当センターの人間ドックや健診で「C判定(再検査)」となった項目を中心として再検査を行う保険診療の外来です。再検査の期間まで、生活習慣(食事・運動等)に気を付けて受診されると、その成果が分かり効果的です。

対象となる検査項目は、糖代謝(耐糖能異常)・脂質代謝・高血圧・肝機能異常・腎機能異常・貧血・腫瘍マーカーなどです。再検外来では、健診と同じ検査だけを行うのではなく、例えば糖尿病予備軍では、糖負荷試験やインスリン分泌など、担当医師の判断で追加検査を実施します。腹部超音波や動脈硬化の検査なども行っています。

血液検査の結果が出るまでの間に保健指導や栄養指導も受けることができるので、時間を効率的に使えます。再検外来を上手に利用すると、次回の人間ドックや健診での結果が良好になるというデータもあります(右図参照)。



第57回日本人間ドック学会学術大会 診療部・窪田医師発表資料

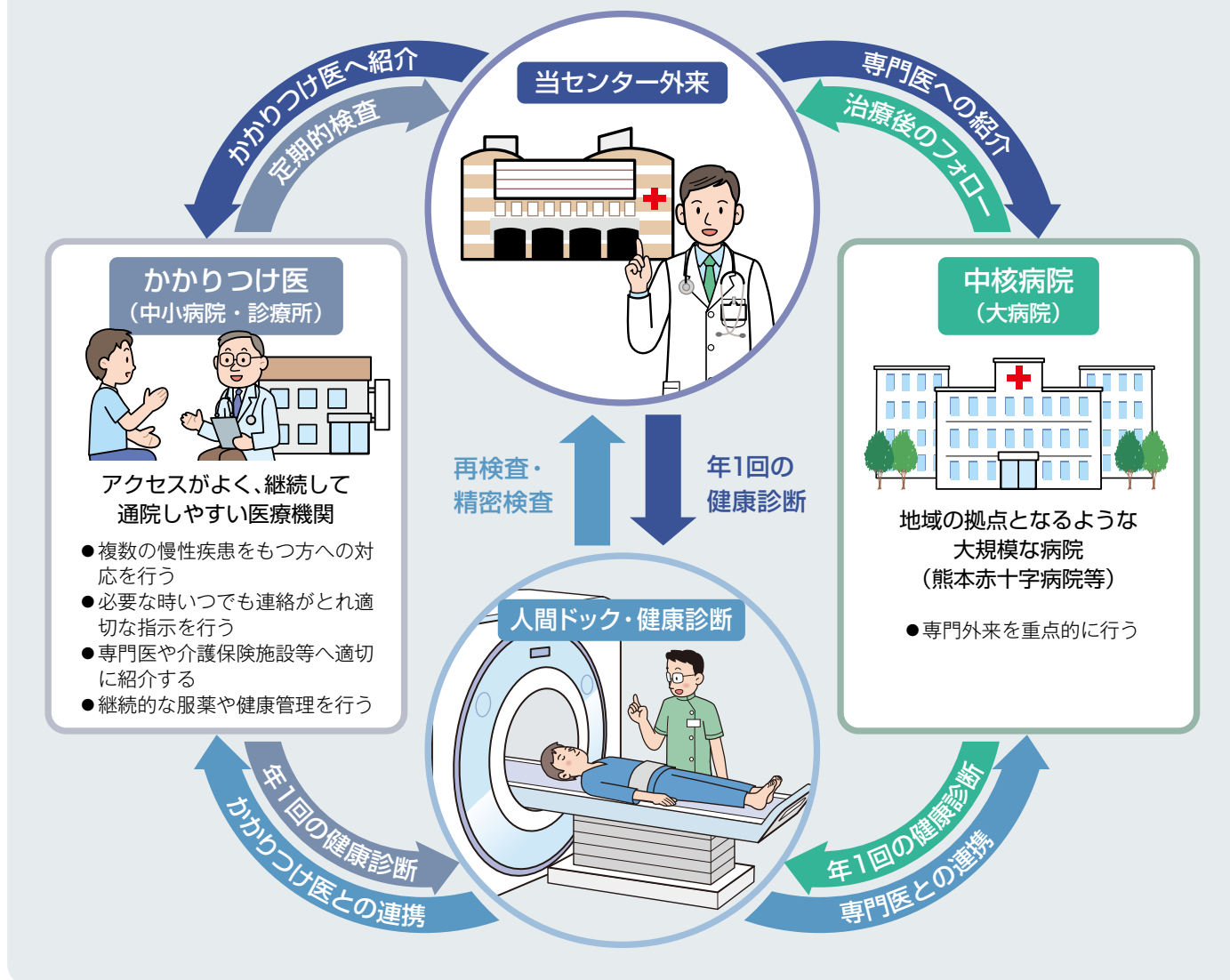
代謝外来

生活、食事、運動などトータルでサポート

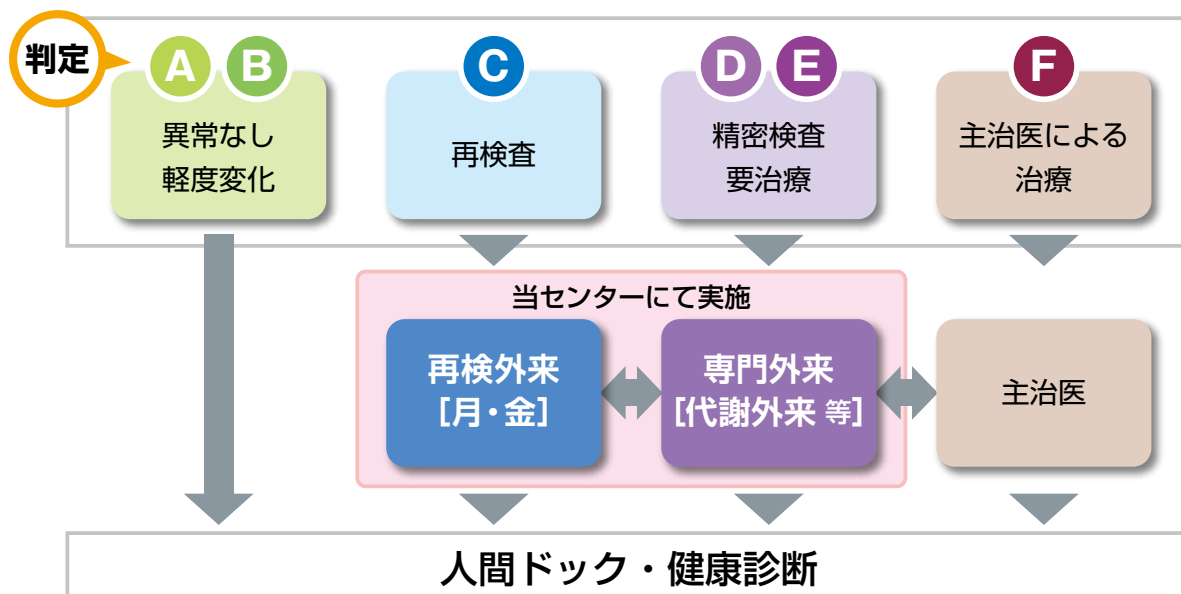
糖・脂質代謝で「D判定(精密検査)」の方を対象に行っているのが「代謝外来」です。専門医をはじめ、看護職、管理栄養士、運動指導士が、対象者のライフスタイルに合わせて生活指導、食事療法、運動療法を実施しています。また、必要な方には薬物療法も行っています。

高血糖状態が続くと、網膜症や腎症などの合併症のリスクが高まるため、早い段階での受診をお勧めします。受診する医療機関が見つからない方、D判定を放置されている方は、ぜひ、当センターの外来へご相談ください。血液検査のコントロールができた後の経過観察を、かかりつけ医でできるよう支援しています。

〔当センター機能分化と連携〕



〔人間ドック・健康診断の判定に基づく再検外来・代謝外来の流れ〕





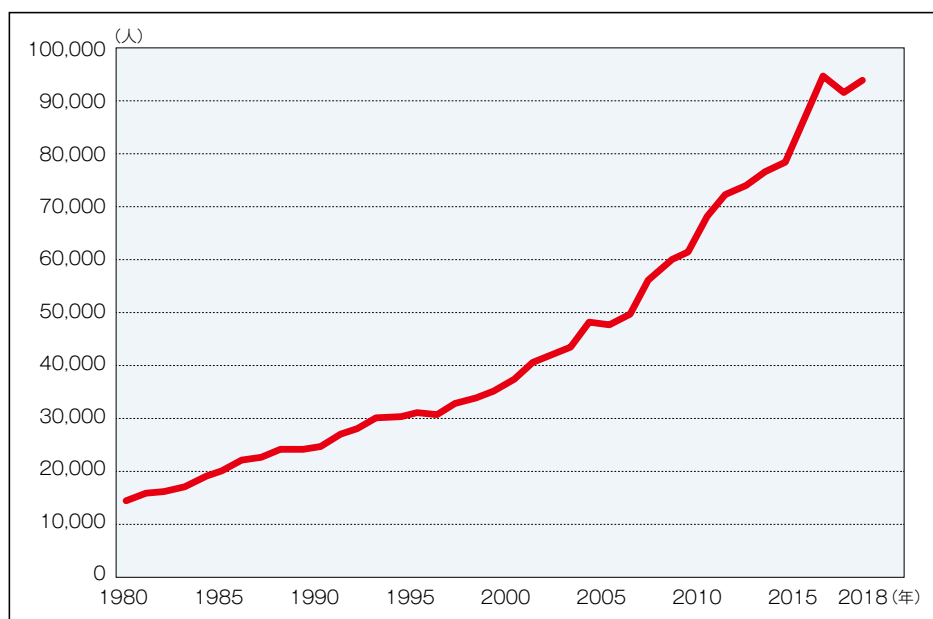
10月は「ピンクリボン月間」

“ブレスト・アウェアネス”

～乳房を意識した生活～

日本人女性が罹患するがんの中で最も多いのが「乳がん」です。日本人女性の9人に1人が、生涯の間に乳がんにかかるといわれていて、その数は10万人に迫っています。一方で、乳がんは早期発見・早期治療で90%以上は治すことができるといわれています。“乳房を意識した生活(ブレスト・アウェアネス)”を送ることで、日常生活の中で乳がんの早期発見・治療につなげましょう！

1980年～2018年の乳がん罹患患者数の推移



国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」

乳がんの早期発見・
早期治療につながる
大切な生活習慣を
身に付けましょう！

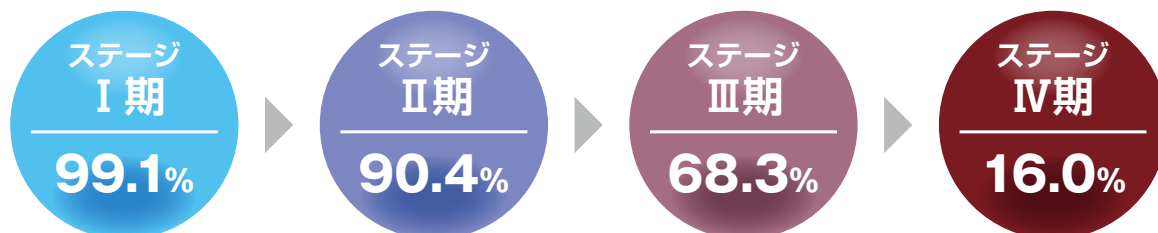


上記グラフからも分かるとおり、乳がんは年々増加傾向にあり、罹患患者数はこの40年間で約10倍に増加しています。さらに、乳がんは40～60歳代に発症のピークがあり、働き盛りや子育て中の女性が罹患する割合が高いのも特徴です。

下図は、国立がん研究センターが発表した乳がんの10年生存率です。早期に乳がんを発見できたⅠ期では99.1%、Ⅱ期で90.4%と、10年生存率が非常に高いことが分かります。早期に発見し治療を開始できれば、90%以上の方が治るということです。

乳がんの10年生存率

2021年国立がん研究センター発表



乳がんの早期発見のためにできることは、定期的な乳がん検診を受けること
& 自分の乳房に関心を持つことです。

“ブレスト・アウェアネス”の[4つのポイント]

1

自分の乳房の状態を知る。
日頃から自分の乳房を見て・
触って・感じる

「乳房セルフチェック」



2

気をつけなければ
いけない

乳房の変化を
知る

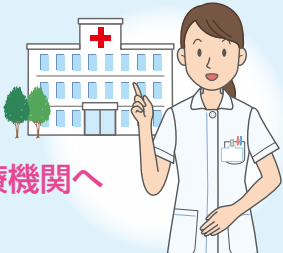


3

乳房の変化を
自覚したら

次の検診を待たずに

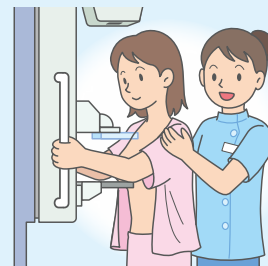
乳腺専門の医療機関へ



4

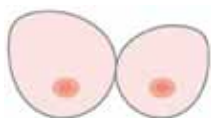
40歳になったら

定期的な
乳がん検診



気をつけなければいけない乳房の変化(症状)

乳房



左右サイズ差、
形の変化



突出したしこり、
乳房内・脇の下
のしこり



くぼみ、
ひきつれ



むくみ、赤み

乳頭



変形・へこみ
ひきつれ



赤み・腫れ
ただれ



分泌物

当センターでは、乳がん検診として、マンモグラフィ検査と乳房超音波検査の併用検診をお勧めしています。2つの検査を併用することで、より精度の高い乳がん検診が期待できます。また、マンモグラフィ検診施設画像認定を取得しており、専門資格を取得した医師・技師が撮影・読影を実施しています。

医師



検診マンモグラフィ読影医師…4名
乳腺認定医……………1名
乳腺疾患認定医……………1名
超音波指導医……………1名
超音波専門医……………1名

技師



検診マンモグラフィ撮影技師……………7名
乳がん検診超音波検査実施技師…5名
超音波検査士 体表(乳腺・甲状腺)
……………29名
ピンクリボンアドバイザー……………1名

皆さんも、今日から“ブレスト・アウェアネス”を始めてみませんか。

乳がん検診
料金のご案内
〈金額は税込〉

マンモグラフィ+乳房超音波

50歳以上(マンモ1方向) 6,050円
50歳未満(マンモ2方向) 7,150円

マンモグラフィ

50歳以上(マンモ1方向) 4,400円
50歳未満(マンモ2方向) 5,500円

乳房超音波

3,300円

ご予約・お申し込み

人間ドック ☎096-387-6651

健康診断 ☎096-387-6710

(いずれも受付は平日9:00~16:00)

冬に向けての体づくり ~「+10」動画を活用しよう!~

過ごしやすい気候の秋は、体を動かすのに最適な季節。活発に動けるこの時期は、代謝が高まる時期でもあります。「食べたら動く」を合言葉に、基礎代謝※を上げて、寒い冬を乗り切る体づくりを目指しましょう!

基礎代謝を上げる2つのポイント

1 体温を 上げる

体温を上げるには、筋肉量を増やし、血流を良くすることが大切です。ベストな体温は36.4℃~36.7℃前後。血液やリンパの流れを良くすることで体内活動が活発になり、基礎代謝が高くなります。

2 腸の働きを 活発にする

腸を活発化させることで必要な栄養素が吸収されやすくなり、腸以外の内臓もしっかり働くようになります。内臓の働きが活発になると全身の血流が良くなり、代謝アップはもちろん、便秘解消にもつながります。

※…呼吸や体温調整など、生命を維持するために消費されるエネルギー。

「+10」って何? \ 今より“10分”多く体を動かそう! /

「+10」とは、今の生活より身体活動を10分もしくは1000歩増やすだけで、健康寿命の延伸につながるというものです。また、「+10」を1年間継続すると、1.5~2.0kgの減量が期待できます。

(厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針2013アクティブガイド」より)

10分続けて行うのが難しい人でも、「5分を2回」「1分を10回」に分けるなど、細切れにしても効果はあります。また、座位時間を減らすことも大切。睡眠を除き、座ったり寝転んだりする時間が8時間を超えると、肥満、糖尿病、心疾患の発症リスクが高まるといわれています。デスクワーク等で座位時間が長い方は、「30分に1度は席を立つ」「5分だけでも立って作業をする」「体操を取り入れる」など工夫してみましょう。

基礎代謝を上げるには 運動が不可欠!

皆さんに運動習慣を身に付けていただくために、当センターでは「あなたにおすすめ+10」と題し、約10分間で楽しくできる有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせたサーキットトレーニングの動画を配信しています。初級・中級・上級とあり、体力レベルに合わせて行うことができます。

※現在、病気治療中や内服中の方は、主治医と相談の上行ってください。



「+10動画」で紹介している運動の一部

+10動画は
こちらから!



ロコモ予防体操 ②

太ももの筋トレ

ポイント

呼吸を止めず、太ももの筋肉を意識しながら行いましょう。ご自身の体力に合わせて無理なくゆっくり行うようにし、足腰に不安のある方はイス等につかまって実施してください。

動画配信も行っております。
ぜひご覧ください。



1 スクワット

両手を後頭部もしくは腰に置き、脚を肩幅くらいに広げて立つ。自分で見て、曲げた膝がつま先から先に出ないようにしながら4カウントで膝を曲げ、同じく4カウントで元に戻す。

★イスに腰掛けるイメージで行う



2 ワイドスタンススクワット

脚を大きく開き、膝とつま先を外側に向けて立つ。両手を後頭部もしくは腰に置き、上体が前に倒れないように意識しながら4カウントで膝を曲げ、同じく4カウントで元に戻す。

★膝が内側に入らないようにする

★お尻を真下に下ろすイメージで行う

※①・②それぞれの動きを10回ずつ行う



家庭で簡単!

うちトレ

「老化は脚から」と言われるように、太ももは加齢の影響を受けやすい筋肉とされています。そうなる前に、しっかりと鍛えて転倒知らずの筋肉をつくりましょう。また、太ももだけでなくお尻の筋肉も鍛えるトレーニングなので、ヒップアップにも効果的ですよ!



「労働衛生サービス機能評価」の認定更新

公 益社団法人全国労働衛生団体連合会による「労働衛生サービス機能評価」を、6月1日付で認定更新いたしました。同機能評価は、3年に1度実施されており、健診機関等の設備・機器、人的体制、健診技術、検査精度、データ管理、健診後のフォローアップ状況、各種規程の整備等を総合的に評価された施設が認定を受けるものです。今回はコロナ禍のため、監査員からの質問にオンラインで回答する形式の調査となりました。県内での認定は、当センターを含めて2施設のみ。今後も業務の点検・見直し等を随時行い、安全と安心を提供できる健診機関として職員一同努めてまいります。



体組成計が新しくなりました！

今 年5月に、体組成計を更新しました。以前の体組成計で分かるデータに加え、筋肉のバランスと量を評価する骨格筋指数(SMI)が分かるようになりました。測定後は、専門スタッフによる結果説明と、改善点やその方法などのアドバイスを行います。

人間ドックもしくは健康診断でのオプション検査として利用できる、「筋肉量や体脂肪量を知りたい」「どの部位に筋肉や体脂肪がついているか」「運動を始める前に、普段の運動成果を知りたい」という方は、ぜひ測定してみたいはいかがでしょうか？



新しくなった体組成計と結果票



「体組成測定」料金：1,650円(税込)

小山和作名誉所長が自身のがん闘病記を出版

初 代所長で現在、名誉所長の小山和作氏(89)が、自身のがん闘病記をまとめた著書『がんを呑み込んだ男～「ステージ4」と言われた医師のがん闘病記～』を出版しました。予防医学を学び、それを実践してきた小山名誉所長が突然がんに罹患。しかも、ステージ4と宣告され、驚き、迷い、一瞬のうちに日常の生活が崩れ落ちた中で、どのような決断を下し、がん向き合ったのか。がん宣告から治療、そして回復までを赤裸々に記録した本です。「ぜひご一読ください。また、がんでお悩みの方にもお勧めください」と小山名誉所長。



『がんを呑み込んだ男～「ステージ4」と言われた医師のがん闘病記～』
小山和作著／本体1,300円＋税(幻冬舎)



新任医師紹介



診療部
みやかわ ひさこ
宮川 比佐子 医師

今年4月から当センターに勤務しています。これまで、2007年から約2年間、National institutes of health(米国)の1施設で、大学院時代からのテーマでもある間質性肺炎の研究をしました。それ以外は、熊本県内の医療機関で呼吸器内科、一般内科診療を行っていました。また、産業医学の分野にも興味があり、日本医師会認定産業医のほか、労働衛生コンサルタントを取得しています。

大切なのは「不健康な期間」をいかに短くするか

ところで、皆さんは「健康寿命」という言葉をご存じでしょうか。「健康上の問題がなく、日常生活を支障なく送れる期間」を指します。2019年の日本人の健康寿命は、男

受診者の健康寿命を延ばすため 健診後の面談等を通じてアドバイス

性72.68歳、女性75.38歳となっています。平均寿命も健康寿命も、男女ともに年々延伸していますが、平均寿命と健康寿命の差は縮小していません。平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味し、寝たきりや車いす生活はこの期間に含まれます。2019年の「不健康な期間」は、男性8.7年、女性12.1年となっています。女性を例に考えると、亡くなる前の平均12年間にわたって日常生活に制限のある生活を過ごしていることとなります。

健康寿命を延ばすためには、すべての人々の健やかな生活習慣形成、疾病予防・重症化予防、介護予防・フレイル対策・認知症予防が重要と考えられており、当センターの果たす役割は大きいと思われます。健診後の面談等でお会いする受診者の皆さんの健康寿命を少しでも延ばすお手伝いができるよう力を尽くしたいと考えています。何卒宜しくお願い致します。



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 乳がんの早期発見・早期治療につながる「乳房を意識した生活」の名称は?

【答え】

□□□□・アウェアネス

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」を呈呈します。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代えさせていただきます。

締切/12月28日(水)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ください!

塩麹漬けポークソテー 〜バルサミコソース添え〜

豚肉を塩麹に漬け込み旨味を引き出しジューシーに。仕上げにバルサミコソースとカラフルな野菜で彩れば華やかな一品に!ローズマリーのすっきりとした香りが、気分のリフレッシュにも最適です。

【1人当たり 115kcal/食塩相当量 0.6g】

材料(2人分)

豚ヒレ肉	25g×4枚
塩麹	大さじ1/2
粗挽き黒こしょう	適宜
薄力小麦粉	小さじ1・1/3
オリーブ油	小さじ1
にんにく	適宜
ローズマリー(乾燥)	適宜
赤パプリカ	30g
グリーンアスパラガス	2本
レモン	適宜
バルサミコ酢	小さじ2
(a) はちみつ	小さじ1/2
赤ワイン	小さじ2
ローズマリー(生)	適宜

●作り方

- ① 肉にこしょうを振って塩麹を塗る。1時間程度寝かせたあと、小麦粉を両面にまぶす。
- ② オリーブ油を熱したフライパンに①を並べ、スライスしたにんにくとローズマリー(乾燥)を散らして両面を焼く。
- ③ パプリカは縦に1cm幅に切る。アスパラは半分に切る。
- ④ ②に③を加え、焦げめが付く程度に焼く。
- ⑤ 皿に④を盛り付け、薄切りしたレモンとローズマリー(生)を飾る。
- ⑥ 鍋に(a)の調味料を入れてひと煮立ちさせ、とろみをつける。
- ⑦ ⑥のソースを⑤にデコレーションする。



夏のドック食・夕食の献立



七分つきご飯、にんじんビシソワーズ、塩麹漬けポークソテー〜バルサミコソース添え〜、鯛のアクアパッツァ風、グリーンサラダ クリーミードレッシング、ジャーマンポテトのピンチョス、アボカドのスティック春巻き、たことオクラのジンジャージュレ、フローズンピーチヨーグルト

その他のメニューは
こちらでチェック!

