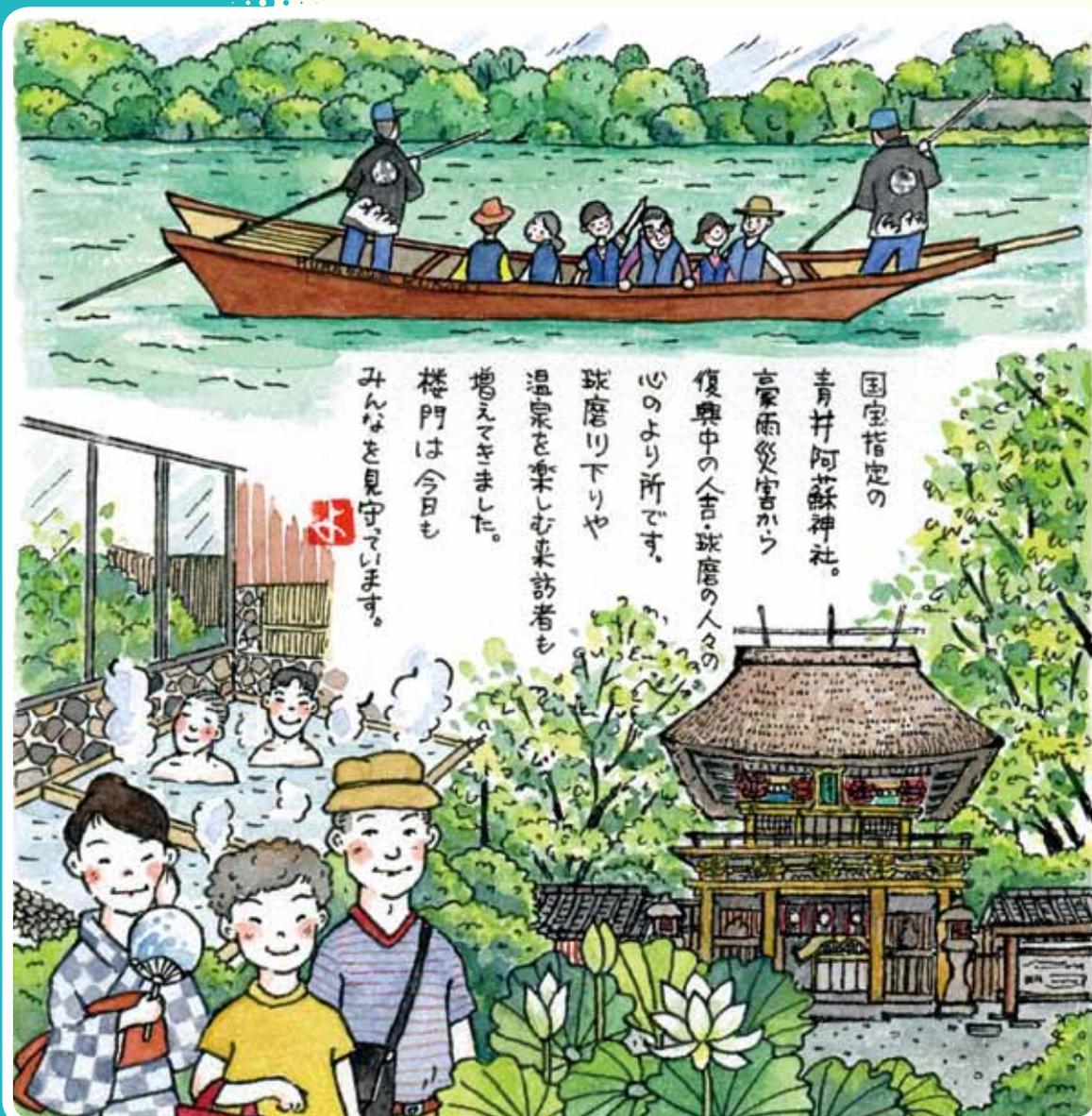


ハイ! 健康です

Vol.159



イラスト/坂口芳枝

CONTENTS

- P.4 退任・新任事務部長挨拶
- P.5 新入職員紹介
- P.6 もっとクロス!赤十字
「5月8日は世界赤十字デー」
「ジェーンズ邸、8月再建完了」
自宅で簡単!うちトレ
- P.7 あれこれトピックス
「ホームページが新しくなりました!」
「受付・窓口をリニューアル」
「感染対策職員研修会を実施」
4コマまんが「元気くん」
- P.8 スタッフボイス
「お客様サービス向上委員会の
取り組み ~その2~」
お手軽!健康薬膳/クイズ&クイズ

特集

P.2~3 「『世界禁煙デー』喫煙と 健康を考えるきっかけに」

5月31日は、世界保健機関(WHO)が定めた「世界禁煙デー」です。生活習慣病を予防する上でも、たばこ対策は重要な課題です。たばこを吸う人も吸わない人も、この機会に喫煙と健康について考えてみてはいかがでしょうか。

世界禁煙デー



喫煙と健康を考えるきっかけに

「世界禁煙デー」は、世界保健機関(WHO)が禁煙を推進するために定めた国際デーの一つです。1989年5月31日に制定され、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指し、禁煙デー当日からの1週間を禁煙週間として、禁煙や受動喫煙防止に関する啓発活動が行われています。

たばこは、紙巻きたばこはもちろん、加熱式たばこであっても喫煙者本人の健康に多大な影響を与えるだけでなく、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性などもあり、単なる個人の嗜好にとどまらない健康問題です。さらに、生活習慣病を予防する上で、たばこ対策は重要な課題となっています。たばこを吸う人も吸わない人も、この機会に喫煙と健康について考えてみてはいかがでしょうか。

毒物や発がん性物質を多く含む

たばこには、約4,000種類以上の化学物質が含まれており、そのうち約200種類以上が毒物、約70種類が発がん性物質です。

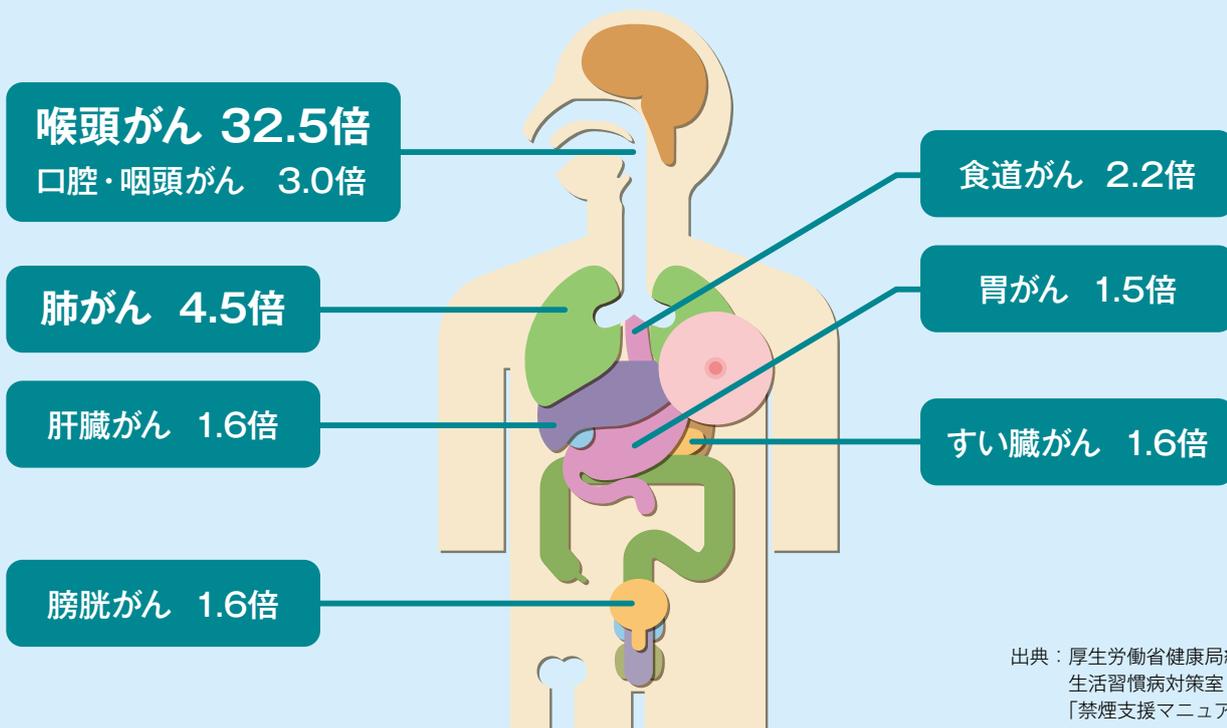
さまざまな病気のリスクにも

喫煙は、心筋梗塞・狭心症・脳卒中・COPD(慢性閉塞性肺疾患)・がんなど、多くの病気のリスクを高めます。下図は、非喫煙者と比較した喫煙者【男性】の死亡率(%)の増加率を示したもので、喉頭がんと肺がんのリスクが特に高いことが分かります。

がん全体では、男性で20倍、女性で16倍も死亡リスクが高まるとの報告があります。また、若い頃から喫煙を続けた場合、男性で8年、女性で10年寿命が短くなると報告されています。



非喫煙者と比較した喫煙者【男性】の死亡率(%)の増加率



出典：厚生労働省健康局総務課
生活習慣病対策室
「禁煙支援マニュアル」

肺がんは、 日本人の“がん死亡率” 第1位



肺がんは、日本人のがんによる死亡原因の中で最も多く、今後もさらに増加する傾向にあります。肺がんは、早期では無症状なので発見が非常に困難です。そのため、検査で初めて気付く場合が多く、また発見された時点でかなり進行していることが多い病気です。しかし、無症状の段階で早期発見し、治療を開始することで治る可能性が高くなります。

肺がん予防に必要なこと

① 禁煙すること

肺がんの発症は喫煙量に大きく関係しており、喫煙を始めた年齢が低いほど、発症するリスクが高まります。禁煙することで、肺がんのリスクは徐々に減ります。禁煙後20年を経過すると、非喫煙者と同等のリスクになるというデータもあります。

② 肺がん検診の受診

検査を受けることで体の異変に気づき、対策を考えることができます。仮に肺がんであったとしても、早期に発見することで転移などの悪化を防ぐことが可能です。定期的な肺がん検診(胸部X線検査、胸部CT検査)の受診が重要です。

喫煙が引き起こす 「肺気腫」に注意！

喫煙習慣のある方は、肺気腫を生じる可能性が高いと考えられています。肺気腫はゆっくり進行していき、一度壊れた肺の組織が元に戻ることはありません。主な症状は歩行など運動時の息切れ・咳・痰ですが、進行すると、じっとしていても息が苦しくなったり、体重が減ったりします。そうなる前に自分の肺の状態を知ることが重要です。胸部CT検査では、自分の肺の状態がとても良く分かります。がん発見率についても、胸部X線検査の約8倍(当センター比)と高率です。

禁煙外来の ご紹介

「タバコをやめたい」けれど、「なかなかやめられない」という方に対し、当センターでは保険診療で禁煙外来を行っております。禁煙外来は、一定の条件を満たした喫煙者なら、どなたでも受診できます。禁煙のアドバイスと合わせて、禁煙補助薬も処方しています。「健康のために禁煙したい」と思っている方、ぜひチャレンジしてみませんか？

保険適用の条件 (すべてあてはまる方が対象です)

- ブリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙した年数)が200点以上…35歳以上の方
※35歳未満の方は上記の条件はありません
- ニコチン依存症スクリーニングテストが5点以上
- 3カ月内で計5回の診療受診が可能
- 過去に保険で禁煙治療をしているが、1年以上経過している

診療日

月曜・金曜 ※但し、祝日、年末年始を除く

診察時間

14:00～(予約制)

費用

1万円程度(貼り薬の場合) ※医師の指示による処方のため、金額は変動します

治療内容

- 問診(現在の喫煙状況、禁煙への関心度、治療中の疾患の確認など)
- 呼気中一酸化炭素濃度測定
- 禁煙開始日を決定し禁煙実行、継続に向けアドバイス
- 状態に応じて貼り薬処方

[予約・お問い合わせ]

日本赤十字社熊本健康管理センター〈外来予約〉 受付時間/9:00~16:00 ☎096-387-8630

退任・新任事務部長挨拶

このたび、当センター事務部長・嶋田真二の退職に伴い、これまで同副部長を務めていた島田雅美が新たに事務部長に就任することになりました。退任・新任にあたって、新旧事務部長よりご挨拶申し上げます。

退任

赤十字の一員として
現役を終わられる幸せを実感



日本赤十字社
熊本健康管理センター
前事務部長
嶋田 真二

令和5年3月末日をもちまして、定年により退任いたしました。在職中は多くの皆様から温かいご支援とご指導を賜り、心から感謝申し上げます。

私が日本赤十字社に入社したのは昭和54年でした。熊本県赤十字血液センターを皮切りに、日赤熊本県支部、熊本赤十字病院、そして当センターと、日赤キャンパス内の全ての施設で勤務してまいりました。

日赤生活の中で最も記憶に残っているのは、何と云っても「熊本地震」です。早いものであれから7年が経ちますが、当センター自体が「被災地」となり、当時総務課長だった私は、近隣からの避難者の受け入れやセンターの復旧など、事務部長室に寝泊まりしながら、無我夢中で対応したことを覚えております。当センターの職員たちも、自らも被災しながら汗だく

になって活動してくれました。また、被災自治体に向き、避難所でのエコノミークラス症候群予防活動、震災対応で疲弊した自治体職員の健康支援事業など、自ら考え積極的に従事してきました。それはまさに、赤十字の使命である「わたしたちは、苦しんでいる人たちを救いたい」という思いを集結し、いかなる状況下でも、人間のいのちと健康、尊厳を守ります。」を具現化した活動でした。

職員たちを誇りに思うとともに、私自身も日本赤十字社の一員で現役を引退できることに幸せを感じています。

当センターは「すべての人に健康を、健康に全力を」の基本理念に基づき、赤十字施設としての使命も果たしつつ、これからも皆様に信頼していただける健康管理事業を展開してまいります。長い間本当にお世話になりました。

新任

諸先輩方の教えを受け継ぎ、
お客様ファーストで



日本赤十字社
熊本健康管理センター
新事務部長
島田 雅美

このたび、4月1日付で日本

赤十字社熊本健康管理センター事務部長を拝命いたしました。入社以来、当センターで健康づくり事業に携わってまいりましたが、新人研修の際、初代所長・小山和作先生の健康への熱い思いに圧倒されたことが昨日のことのように思い出されます。また、当時の事務部長からは常に、「当センターはサービス業だ！」と教え込まれ、それが基本方針の一つである「受診者第一主義」、今どきの言葉で言えば「お客様ファースト」につながっていると思います。

設立当初から、当センターには「検査精度を落とさない」という強い信念と、県民の皆様の健康を願う情熱が溢れていました。健康なことが当たり前だった新入職員の方も、年齢を重ね子育てや大病を経験する中で、そうした諸先輩方の教えや思いをひしひ

しと実感するようになりました。

一方で当センターは、地震や豪雨といった災害非常時には救援活動にも携わります。スタッフは、健診事業で培った専門スキルを活かし、避難生活での予防活動、被災者の「こころのケア」や「自治体支援」などを担当します。そこでは、「人間のいのちと健康、尊厳を守る」という赤十字の使命を体現しており、職員として誇りを感じています。

赤十字の一員として、そして「すべての人に健康を、健康に全力を」という当センターの理念を胸に、今後も諸先輩方の教えをスタッフ全員で受け継いでまいります。今後も、皆様の温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

新入職員紹介

本年度の当センターの新入職員を紹介します。これから受診者の皆様のお役に立てるよう精進してまいりますのでよろしくお願いいたします。



総務課／事務職
い やま
井山 ひかり

学生時代は弓道部に所属し、日々練習に励んでいました。練習はハードでしたが、厳しくも優しい先輩方の指導の下、時折弱音を吐きながらも遠征や試合に臨んでいました。休日はカメラを持って出掛けたり、ピアノを弾いたりして過ごしています。社会人1年生として不安もありますが、先輩方の力を借りながら受診者の皆様の健康を支えていけたらと思っています。



事業推進課／事務職
は ら だ ま さ 希
原田 将希

小学校から大学までの13年間、サッカーに励んできました。現在も、ロアッソ熊本の試合観戦に足を運んでいます。大学生活の多くをコロナ禍で過ごし、思うように友達と関わることができませんでした。部活動の仲間と目標に向かって日々汗を流したことが一番の思い出です。期待や不安でいっぱいですが、持ち前の笑顔と明るさを大切に、日々努力してまいります。



放射線課／診療放射線技師
よ し だ か お り
吉田 佳織

学生時代のアルバイトを通じて、接遇の大切さや仕事への取り組み方を学びました。生まれ育った熊本で、憧れの医療従事者として働けることをとても嬉しく思います。今後は少しでも早く、一人前の社会人、そして放射線技師になれるよう経験を積むとともに、知識や技術をアップデートするための勉強も怠らずに続けていきたいと考えています。



放射線課／診療放射線技師
な か の と も の り
中野 智徳

大学ではバスケットボールサークルに所属していたものの、コロナ禍で思うような活動は出来ませんでした。それでも、限られた環境の中で人との関わりを大切に過ごしてきました。センターでは、親睦のためのスポーツ大会等にも積極的に参加し、先輩職員の方々と交流を深めていきたいと思っています。早く職場に慣れ、センターの一員として貢献できるように努めてまいります。



健康栄養課／管理栄養士
と み な が
富永 あかね

大学時代の学外実習で公衆衛生学に興味を持ち、「食」を通じて、人々が健康に暮らしていけるよう病気を未然に防いだり、仮に病気になってもそれ以上悪化しないためのサポートをしたいとの思いで入社しました。今後はその思いを実践しながら、少しでも多くの方々の健康の支えになっていければと思います。精一杯頑張ってお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
た の う え ゆ 富 美
田上 友富美

接客業のアルバイトで幅広い年齢層の方々と接していた学生時代。その経験を活かし、受診者一人一人に寄り添った検査が出来るよう努めてまいります。音楽鑑賞が趣味で、壁にぶつかった時や疲れている時などに好きな曲を聴いて気持ちを切り替えるようにしています。これから、先輩方から多くのことを吸収し、何事にも一所懸命取り組んでいきたいと思っています。



情報管理課／事務職
ふ じ お か み か こ
藤岡 実果子

コロナ禍でさまざまな行動が制限された学生時代でしたが、その分、趣味の読書で今まで興味なかったジャンルの本をたくさん読みました。また運動も好きで、フィットネスができるゲームを使って体を動かすなど、自粛期間中にしかできないことに挑戦していました。新社会人として、まずは職場や業務に慣れることから始め、センターに貢献できる人材になりたいと思います。

5月8日は「世界赤十字デー」



“赤十字の父”アンリー・デュナン

1859年、スイス人実業家のアンリー・デュナンは、イタリア統一戦争の激戦地ソルフェリーノで「苦しむ人は敵味方関係なく救護しなくてはならない」との信念のもと、両軍の兵士に懸命な救護活動を行いました。帰国後、その時の様子を「ソルフェリーノの思い出」として著し、国際的な救護団体の必要性について訴えました。彼の著書はヨーロッパ各国で大きな反響を呼び、1864年にはジュネーブ条約が調印され、国際赤十字組織が誕生しました。

現在、デュナンの誕生日である5月8日は「世界赤十字デー」に定められ、世界192の国と地域に広がる赤十字・赤新月社に関わる一人ひとりが、赤十字設立の原点に立ち戻る日となっています。

赤十字ゆかりの「ジェーンズ邸」が再建

熊本市中央区にあり、日本における赤十字発祥ゆかりの地「ジェーンズ邸」をご存じですか。1871年に「洋学校教師館」として建築され、アメリカ人教師リロイ・ランシング・ジェーンズとその家族が5年間暮らした邸宅です。洋学校は、日本で初めて男女共学を実施したとされ、熊本の近代化の礎となりました。1877年に起こった西南戦争の際は、征討大総督・有栖川宮熾仁親王の宿舎兼本営となり、佐野常民が有栖川宮から博愛社（日本赤十字社の前身）の設立許可を受けた場所でもあります。1887年以降、熊本県の物産館、県立高等女子学校創立時の校舎、日露戦争時のロシア軍将校の捕虜宿舎などに使用された後、1932年に日本赤十字社に譲渡され水道町へ移築。日赤記念館、日赤熊本支部事務局、血液センターなどとして36年間使われました。時代と共に役割を変えながら移転を繰り返し、1970年に水前寺成趣園東側の隣接地に移築された同邸。

2016年に発生した熊本地震で倒壊しましたが、現在、水前寺江津湖公園の一角に移転・再建が進行中です（2023年5月時点）。9月1日に公開再開の予定です。ぜひ足を運んで赤十字の歴史を感じてみてください。



再建中のジェーンズ邸



肩こり解消にピッタリ!—肩・胸・背中ストレッチ

家庭で簡単!

うちトレ



ポイント

- ★痛みがある場合は無理をせず、気持ちの良いところまでゆっくり伸ばす。
- ★呼吸を止めず、肩・胸・背中の筋肉を意識して行う。
- ★立って行っても良い。

※動画配信も行っております。当センターの公式YouTubeチャンネルをご覧ください! (表紙のQRコードを読み取ってください)



- ① 手を体の後ろで組む。
 - ② 視線は上に向け、出来るだけ肘を伸ばし、ゆっくり肩を引いて胸を張る。
 - ③ 背中を反らしながら10秒程度キープする。
- パソコンやスマートフォン等を長時間使用すると、目の疲労や首痛などからくる血行不良で上半身の筋肉が固まり、肩こりの症状が出ます。そんな時、このストレッチを行うことで背筋が伸び、肩や胸、肩甲骨周りの可動域が広がり、肩こり緩和や姿勢矯正に繋がります。仕事の合間などに行うと、体が軽くなって集中力も高まり、作業がはかどりますよ!

ホームページが新しくなりました!

今回のリニューアルに際しては、スマートフォンやタブレット端末など、使用環境に応じてより快適にご覧いただけるよう、デザインを刷新しました。

また、「おすすめオプションサーチ」という新機能を追加。これは、「年代・性別・普段の生活で気になること」を入力するだけで、あなたに合ったおすすめのオプション検査を提案してくれる機能です。ぜひ、次回受診時のオプション選びにお役立てください。

「おすすめオプションサーチ」はこちらから!

<https://www.kenkan.gr.jp/option-search/>



受付・窓口をリニューアル

北館4階「人間ドック受付」、北館2階「健診受付」、南館1階「外来受付」、北館1階「会計窓口」をリニューアルしました。飛沫防止の透明スクリーンを固定式のものに改修。さらに、各受付カウンターには、個人情報保護のためのサイドパネルを新たに設置しました。

また、北館4階の人間ドック受付周辺は壁紙を張り替え、落ち着いたモダンな雰囲気になりました。安心・安全面を考慮して生まれ変わったフロアで、皆様のお越しをお待ちしております。



リニューアルした北館4階の人間ドック受付カウンター

「感染対策職員研修会」を実施

感染対策の職員研修を、1月10日～3月24日の期間で実施しました。第1部のテーマは「手洗い」。各課でブラックライトを使用し、手洗いの後に洗い残しがないかをチェック。正しい手洗いは感染対策の第一歩であり、くり返し学ぶことが対策の継続につながるため、この研修は毎年実施しています。

第2部では、当センターの宮川医師(ICD※)による環境整備や手指消毒のミニレクチャーを動画で視聴。「除菌ペーパーは機械の材質や消毒の効果で使い分けること」「汚染の状況によって適した手指消毒の方法が変わること」など、詳しく学びました。

研修に参加した職員からは、「手洗いは毎日行うことなので、正しい方法を復習できた」「消毒の効果が分かり、今後も続けようと思った」などの感想が寄せられました。

※感染制御の専門的知識を有する医療従事者



手洗いチェッカーを使って洗い残しを確認





お客様ファーストサービス

おもいやり駐車場とスロープの設置

「駐車場から建物まで歩くのが辛い…」と感じる方がいらっしやいます。長い距離の歩行が難しい方が少しでも入口に近い場所に駐車できるよう、敷地内に来客専用駐車スペースを4台増設しました。案内看板も設置していますので、障害者マークのない方もご利用ください。

また、北館出入口にはこれまで10cmほどの段差がありました。そこで、両サイドに手すりが付いているスロープを設置。足の不自由な方もスムーズに移動ができるようになり、安心して当センターを利用していただけるようになりました。

今後も、お客様の声に耳を傾けながら、より良いサービスが提供できるよう活発に活動を続けてまいります。



駐車スペースは“おもいやり駐車場”として、案内看板も設置しています



北館出入口に設置されたスロープと手すりですぐ移動もスムーズに



3名様にレシピ集「元気ではん」をプレゼント!

世界保健機関(WHO)が「世界禁煙デー」を制定したのはいつ?

【答え】
1989年□月□□日

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代えさせていただきます。

締切/2023年8月25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
葉膳

日本赤十字社熊本健康管理センターで提供している「日赤健康葉膳」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!

なすの味噌グラタン

なすは、焼いたり、炒めたり、揚げたりと、さまざまな料理にして楽しめるのが魅力です。今回は少し手を加え、いつもと違った雰囲気のなす料理を紹介します。どうぞ皮ごと召し上げ。

[1人当たり 45kcal/食塩相当量 0.3g]

材料(2人分)

- なす(太めのもの) 140g
- 玉ねぎ 30g
- 無塩バター 小さじ1/2
- 小麦粉 小さじ1・1/3
- 味噌 小さじ2/3
- こしょう 少量
- ピザ用チーズ 小さじ2
- 白髪ねぎ 適量



●作り方

- ① なすは4~5cm厚さに輪切りにし、スプーンで中身をくり抜く。
- ② くり抜いたなすはごく切りに、玉ねぎは粗いみじん切りにする。
- ③ バターで②を炒め、火が通ったら小麦粉を振り、味噌、こしょうを入れてさらに炒める。
- ④ ①に③を戻し、チーズをのせてオーブントースターで10~15分焼く。
- ⑤ 焼き上がったなら白髪ねぎを飾る。



夏のドック食・夕食の献立

七分つきごはん、冬瓜のすまし汁、ハンバーグ、魚の梅しそ揚げ、なすの味噌グラタン、夏野菜のサラダ、きゅうりとみょうがのごま酢和え、キウイのムース

その他のメニューはこちらでチェック!

