

美しい笑顔、応援します。

December.2009

厚生連だより

No.
260

12



CONTENTS

- 健厚倶楽部通信
- 働き盛りの皆さんの健康度アップ活動
- お口の健康
- 血清脂質検査について



愛媛県厚生連健診センター

健厚倶楽部通信



今回は11月24日(火)に行われた健厚倶楽部Ⅱの皆さんのウォーキングの様子をレポートしたいと思います。

健厚倶楽部Ⅱは、当会の健康教室第2弾として、2008年10月より発足した健康づくりを目的として参加されている皆さんです。今回は健厚倶楽部Ⅱの中から20名の方にご参加いただきました。健厚倶楽部Ⅰの皆さんは春、桜の季節にお花見を楽しみながらのウォーキング(厚生連だより5月号参照)を行いました。



▶ウォーキングの前にストレッチ。

い、健厚倶楽部Ⅱの皆さんは紅葉を楽しみながらのウォーキングとなりました。紅葉の時期には少し遅いのでしょうか?

心配もありましたが、紅葉狩りとはいかないまでも、秋の風景と風を感じてのウォーキングとなりました。

まずは、バスで当センターを出発して、愛媛県総合運動公園へ。今回のコースも前回同様、愛媛県総合運動公園の池の周りを歩く約4kmのコースです。

始めに藤井健康運動指導士の下、ノルディック・ウォークのポールを使ったストレッチなどを行い、しっかりと体をほぐします。実は、藤井健康運動指導士によるストレッチを始める前も、皆で体をほぐしておこう!と、自主的にストレッチ



◆池のまわりは景色も空気も良い!

チを行っていた皆さん。健康や運動への意欲がうかがえました。

ウォーキングがスタートすると皆さん個々のペースで歩いていきます。早く歩く人、ゆっくり歩く人、おしゃべりしながら歩く人、そんな皆さんや風景の写真を撮りながら歩く人と様々でした。

“あれは、なんていう植物かなあ?”と、周りの草木にも目を留めながら歩く道のりはあつという間のようでした。午後から雨という天気予報ということもあり、生憎の曇り空で気温も低かったのですが、ウォーキングをされた皆さんは心



健厚倶楽部Ⅱの皆さん

地のいい汗をかいて、ぽっかぽかの様子。ウォーキングが終わると、こどもの城の中で皆さん待ちに待った昼食です。運動をした後のお昼は格別!残さず食べましたと言つ方もたくさんいらっしゃいました。空も皆さんの味方をしてくれていたようで、お弁当を食べ終わる頃にポツポツと雨が降ってきました。最後に皆さんで記念撮影をして今回のウォーキングが終了となりました。

いつもは週に2回、健厚倶楽部Ⅰの皆さん同様、当会健厚スタジオや健厚キッチンで体操や調理実習を行って健康づくりをされている皆さん。いつもと違う場所で行う健康づくりでリフレッシュできたのではないのでしょうか。

働き盛りの
皆さんの

健康度アップ



精密検査受診率アップを 目指して！

11月9日(月)、JAえひめ中央本所にてJAえひめ中央コンプライアンス委員会終了後、コンプライアンス委員の皆さんを対象に、当会山泉センター長による大腸がん検査精密検査受診率の向上を目的とした、講話を行いました。



▲精密検査の重要性を語る山泉センター長。

大腸がんの精密検査は羞恥や苦痛が伴うため敬遠されがちですが、大腸がんは早期発見早期治療をすることにより、完治が可能ながんとされており、積極的な受診が望まれます。実際の大腸がんの写真やデータなどを使った講話に皆さん興味深く耳を傾けていました。

大好評!

ランチセミナー

11月25日(水)、JAえひめ中央本所にて、今回で第4回目を向えるランチでセミナーが行われ、約50名の方にご参加いただきました。今回のテーマは、JAえひめ中央健康度アップ活動の年間テーマ「大腸がん精密検査受診率アップ」より「食物繊維の秘めたパワー」と題し、当会渡邊管理栄養士がセミナーを行いました。

まず、男女別の大腸がん罹患率について、今後の予測をグラフ化し、現在までのJAえひめ中央における大腸がん精密検査受診率が約33%である現状を紹介しました。そこで今回のセミナーにおけるへるすいー弁当では、大腸がん予防に効果的な食物繊維を13グラム摂取できるお弁当が用意されました。これは1日に必要な食物繊維(20〜25グラム)の約半分が補えるメニューとなっています。また、食物繊維が多く含まれる野菜についても紹介され、麺類なら

うどんよりそば(山菜や山かけ、青菜が多く盛られているもの)、丼ものなら中華丼など(野菜がたくさんとれるもの)を選ぶなど、外食時のできるだけ食物繊維を多く摂取できるメニューの選び方について学びました。

続いてお腹が満たされた後は、藤井健康運動指導士による脳トレ体操を行いました。両手を左右別々に動かすなどの動作があり、出来ればスッキリ、出来なかつたらちよびりもやまやすこの脳トレ体操には皆さん夢中で取り組まれていました。

今回のセミナーを通じて脳の活性化と「腸能力アップ」が図れたのではないのでしょうか。最後に自分でも出来る食物繊維チェックをご紹介します。



▲外食の際も、食物繊維をしっかり摂りましょう。

自分でできる 食物繊維チェック!

毎日のお通じでセルフチェックをしてみましょう。

GOOD!
理想のバナナタイプ

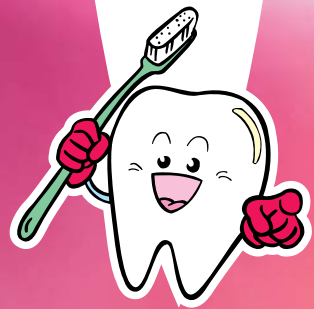
ココロタイプ
慢性的な便秘
食物繊維の摂取と水分摂取を!

やわらかタイプ
慢性的な下痢
高脂肪・高たんぱく質を避け、野菜摂取!

ヒョロヒョロタイプ
ダイエットなどによる食事量不足
適度な食事とヨーグルトの摂取と運動を!



お口の健康



保健師 青野 恭子

歯のトラブル、

放っておいて

痛い思いを

したという人も

多いのではないですか？



健康な歯を守るためには、毎日のケアが重要です。歯磨きした後に鏡を見て自分の歯をチェックしてみましょう。

チェック方法

歯磨きの後に、色や腫れ、出血がないかどうかを見てみます。ときには、指で歯ぐきを押しみて、腫れの具合をみたり、歯のぐっしきを見つけてみます。

●健康な歯

色はやや黄色

がかった白で、

歯並びが良く引

き締まったピン

ク色の歯肉をし

ている状態です。



●歯ぐきが赤く腫れる。

歯ぐきの腫れは、歯と歯肉の間に歯垢がたまり、プラ

ーク中の細菌が

有害物質を発生

させ、炎症を起こ

すことので起こり



●歯ぐきから出血する。

まず、歯肉が赤く腫れるだけでなく、歯がグラグラしたり、口臭を伴う場合は、歯周病の可能性があります。歯周病は、ブラッシングが十分でない以外に、疲労や睡眠不足などによる抵抗力の低下からも誘発されます。

歯ブラシのちよとした刺激で、歯ぐきから出血するようなら、歯周病が考えられます。また、全身の病気が潜んでいて、歯ぐきから出血する場合もあります。たとえば、白血病、血友病などで、このような病気により、出血を伴うこともあります。

●歯の色が悪い。

喫煙による

ヤニなどの汚

れやコーヒー、

紅茶、お茶、

赤ワインなど

による汚れが

考えられます。



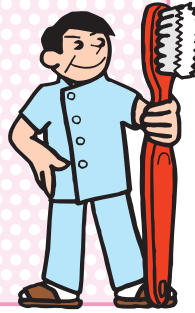
喫煙者は特に変色しやすい

通常のブラッシングでは落としにくい部分である歯の裏側や、歯と歯の間、かみ合わせの部分の細かい溝に着色が見られます。その他の原因としては、神経をとるなどの歯科治療、歯の外傷、老化などがあげられます。

●歯が浮く

歯が浮くのは、歯周病や虫歯によって、歯周組織が炎症を起こしている場合によく見られます。歯ぐきの腫れや、食べ物がよく噛めないなどの症状を伴います。また、歯が健康なのに浮く場合は、歯ぎしりや奥歯を強く噛みしめる癖が原因として起こることもあります。

歯磨きのポイント



- 毎食後と寝る前に歯を磨く。
- 食事終了後3分以内に磨く。
- 1回3分以上かけて、丁寧に磨く。
- 歯磨き粉を使う場合は、少量にする。
- 外出時に歯ブラシを持ち歩く。
- 忙しくて歯磨きできない場合は、うがいを行う。

食後と寝る前
3分以上が
効果的!!



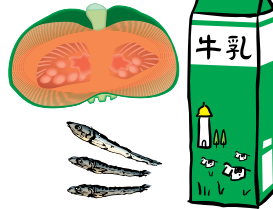
食生活のポイント

歯の表面は、カルシウムが主成分です。歯を丈夫にするためには、バランスのとれた食生活を送り、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

●カルシウム

歯や骨の形成に欠かせない主成分となります。

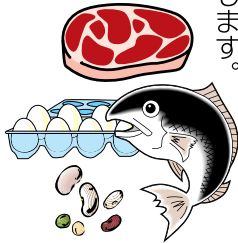
乳製品、魚類、
緑黄色野菜、
乾物など



●たんぱく質

歯の土台を形成します。

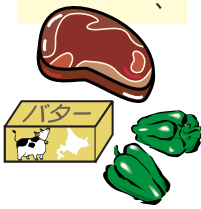
肉類・魚類・
豆類・卵など



●ビタミンA

歯ぐきの粘膜を強くし、エナメル質形成を助けます。

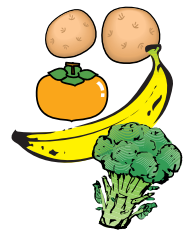
レバー、緑黄色野菜、
乳製品(チーズ、
バター)など



●ビタミンC

歯の象牙質の土台形成をサポートします。

いも類、果実類、
緑黄色野菜など



●ビタミンD

カルシウムの吸収率を高める働きをします。

魚介類・
きのこ類など



その他生活改善のポイント

歯の健康を守るためには、歯磨きなどの他に毎日の生活習慣改善と虫歯や歯周病を招く他の病気への注意も必要です。

- 禁煙する。
- ストレス、疲労をためない。
- 歯ぎしりや歯をくいしばるクセを治す。
- 栄養バランスのよい生活を送る。



歯医者へは、

虫歯になったら行くところ、なんて思っていないませんか？ 早期に歯のトラ

ブルを発見することができれば、治療もずっとスムーズになります。そのためにも、定期的に歯医者さんを訪れて、検診を受けましょう。

大切なのは、総合的なケアです。歯のトラブルは、多面的な要素によって起こるので、歯磨きだけ、食生活だけ、歯科検診だけ完璧にしても防げません。毎日の生活に気をつけて、普段から予防を心がけましょう。

定期検診と
早めの治療
を心がけましょう



血清脂質検査

について



当センターでは、血清脂質検査として「中性脂肪(トリグリセロール)」と「LDL」「HDL」「LDL-C」「HDL-C」を測定しています。

血清脂質とは

血清脂質は血中を循環するために脂質とタンパクの複合体(リポタンパク)を形成します。これを比重によって分けると比重の低いものから「カイロミクロン」「VLDL(超低比重リポタンパク)」「LDL(低比重リポタンパク)」「HDL(高比重リポタンパク)」に分けられます。

カイロミクロンとVLDLは「中性脂肪」を多く含有しており、LDLとHDLは「コレステロール」を多く含有

しています。LDL-CコレステロールとHDL-Cコレステロールの違いは、リポタンパクの比重の違いなのです。

血清脂質の役割

まず、中性脂肪ですが、生体エネルギーの貯蔵を行っています。

コレステロールは、ステロイドホルモンや胆汁酸の材料であり、生命維持に重要な細胞膜の構成成分でもあります。この必要なコレステロールを必要な肝臓や小腸から全身の細胞に運搬するのが「LDL」で、不要になった「LDL-C」を回収し肝臓へ戻すのが「HDL」の役割です。よって、LDLが多く、HDLが少ない人は血管にコレステロールがたまりやすくなってしまい、動脈硬

化を引き起こす原因となってしまう

検査方法

皆さんから採血させて頂いた血液は、採血後に遠心され血液中の液体成分である血清に分離されます。血清は生化学分析装置にて血清中の各脂質濃度を測定します。また、これらの検査結果の精度を確保するために左記にあるような外部精度管理や認定試験に参加し、非常に精度の高い水準を保っています。

●参加している外部精度管理調査

日本臨床検査技師会 愛媛県臨床検査技師会
日本医師会 日本総合健診学会

●参加している認定(LDL、HDLコレステロール)
CDC/CCLM(国際標準化プログラム)

結果について

各正常範囲は左記の表のとおりです。

正常範囲		
中性脂肪	LDL-Cコレステロール	150 mg/dL 以下
	HDL-Cコレステロール	40 mg/dL 以上

結果を見る上で一番大切なことは、今までの結果と「見比べる」ことです。一年単位で結果を見るよりも、過去数年分の結果と見比べることにより、自分の体の状態がどのように変化しているのかを確認することです。

中性脂肪やコレステロールは肉や卵に多くあり、口頃皆さんが口にすることも多いと思います。健診の検査結果を参考にその後の食生活について考え直してみたいかがでしょうか。



臨床検査技師 馬場 健治



健厚 Kitchen

今月のレシピ

ウ・ア・ラ・ネージュ

【160kcal/人】



管理栄養士
後藤 昌栄

👉 今月のワンポイント

「ウフ」とはフランス語で「卵」。「ネージュ」は「雪」です。直訳すると、「卵の泡雪」でしょうか。仕上げにお好みでカラメルソースをかけても、豪華に見えます。クリスマスディナーのデザートにチャレンジしてはいかがでしょうか？!



材料 (6~8人分)

- 卵白 ……………180g
- グラニュー糖 ……120g
- アーモンド ……30g
- レーズン ……50g
- バター ……少量
- チョコペン ……適宜

アングレースソース

- 卵黄 ……………2個
- 砂糖 ……………40g
- 牛乳 ……………170ml
- バニラエッセンス ……少量

作り方

- 1 卵は室温に戻す。ボウルに卵白を入れ、グラニュー糖を2~3回に分けて、しっかりと泡立てメレンゲを作る。ざく切りにしたアーモンドとレーズンを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- 2 小さめのお玉にバターを薄く塗り、1をパレットを使って球状に盛り付ける。
- 3 たっぷりのお湯を沸かし、2をそっと浸け込み、メレンゲがお玉から剥がれたら、そのまま5~6分静かに茹でる。
- 4 そっとひっくり返し、反対面もゆでる。(表面を軽く押し、弾力があればOK) ゆで上がれば、キッチンペーパーの上に置き、冷ます。
- 5 大き目のお皿にアングレースソースを敷き、チョコペンで丸く絞る。楊枝を使って素早く柄をつける。4を中央にのせる。

アングレースソースの作り方

- 1 ボウルに卵黄と砂糖を入れ、白っぽくなるまでよく混ぜる。
- 2 温めた牛乳をかき混ぜながら1に加え、よく混ぜる。
- 3 鍋に戻し、ゆっくりとかき混ぜながら加熱し、ゴムベラですくって、はじかない程度にとろみをつける。
- 4 鍋底を氷水で冷やし、濾す。
(余熱で卵が煮えてしまわないように注意)

今月の表紙

かめかめり

今月は瓶ヶ森へ登った際に撮った写真の中の1枚、瓶ヶ森の白骨林です。瓶ヶ森は石鎚山、二ノ森に次ぐ石鎚山脈第3位の高峰です。氷見二千石原と呼ばれる広大な笹原と点在するウラジロモミの林、白骨樹が美しい場所です。瓶ヶ森山頂(女山1、897m)からは、南西に石鎚山、筒上山、東に笹ヶ峰、伊予富士等が展望でき、運がよければ、素晴らしい雲海に囲まれることもあるらしいですよ。

編集後記

〜以心伝心!〜

- 皆さんはお仕事のときのお昼ご飯どうしてますか?自分で作るマイ弁当に奥さんが作る愛妻弁当、外食に出かける人やお弁当を買って食べる人、様々ですね。まつ、かに「コンビ、今回は別々の外出先からお弁当を買って帰ってきましたよ。」
- まつ「「ただいま、今日は「コンビ」としたん?」
- かに「「今日はねえ、検診の会計よ。まつは?」
- まつ「「今日はちょっと打ち合わせ。」
- かに「「外で食べるかなと思って先に食べてたわ、ごめん。」
- まつ「「いやいや、いいんやけど、か「コンビ」を買ったん。」
- かに「「あれ?一緒?」
- まつ「「私もコンビでOx丼。」
- かに「「あ、これ?今日はコンビでOx丼。」
- まつ「「ね、一緒に食べたい。もしかして飲み物は?」
- かに「「野菜ジュース!まさかのまつ。」
- まつ「「野菜ジュース!」
- 別々の場所にいたにもかかわらずほぼ同じメニューな二人。二人ともなんとなく選ぶんだ様ですが、コンビは選ぶものも似てるものなんですかね。みなさんもお昼時、周りを見渡してみると同じメニューの人がいるかもしれませんよ。(まつ、かに)

元気! みんなで健診ライフ! 松山市と共同イベント開催!!

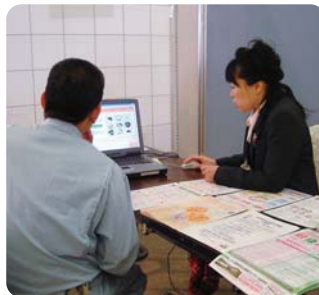
去る11月3日(火)松山市総合コミュニティーセンター 企画展示ホールにて健康イベントが開催されました。このイベントは地域住民の方に健康増進・健診の必要性・重要性をアピールし、心身ともに健康な生活をおくっていただくための情報の発信の場とすることを目的とし、今回初めて松山市と当会の共同企画で行いました。

このイベントでは、総合健診(特定健診・肺がん・胃がん・乳がん・子宮がん)の実施やよつば循環器科クリニックの藤枝副院長による講演、日本アロマテラピー協会認定アドバイザー 河原学園トータルビューティー科講師 森田先生による講演が行なわれました。

また、脳年齢測定や体脂肪測定、ストレス度チェック、健康相談等さまざまな体験コーナーも設けられ、来場者の皆様も興味津々に体験されました。さらに総合健診では、朝早くから多くの皆様にお越しいただき、受付前

では長蛇の列になりました。特に10月に国のがん検診受診向上施策で発行された無料クーポン券を利用した婦人がん検診では大人気であつという間に定員が溢れるといった状況となりました。

今回のイベントを通じ、市民の健康に対する意識は非常に高いことを痛感しました。今後も行政と当会でタイアップして住民の立場にたった健康増進活動の実施や健康情報の発信の場として、このようなイベントを継続していきたいものです。



▲食生活の見直しに。



▲健康診断に長蛇の列。

最先端の設備を整えた(厚生連健診センターにて)人間ドックを、お得なホテル宿泊プランをご用意しました。

人間ドック 宿泊付き プラン

特徴

- ◆最新鋭の検査設備!
- ◆充実した検査項目!
- ◆迅速な結果判断!
- ◆専門スタッフの充実!

●行程表(例)

1日目	JA又はホテル集合 = 夕食(ホテルにて) = 宿泊
2日目	ホテル = 厚生連健診センター(ドック健診) = 解散

※行程については、別途打ち合わせさせていただきます。

——— 詳細はJA愛媛厚生連にお電話ください。 ———



Aプラン 道後温泉 道後の宿・葛城

道後温泉本館のそばの緩やかな坂道に道後の宿「葛城」があります。露天風呂の樽風呂、華麗な桧風呂など、趣向をこらした多彩なお風呂で名湯を心ゆくまでご堪能ください。

夕食付ドック 基本コース

44,500円~



Bプラン 道後温泉 ホテル椿館別館

柔和な道後の風土にも似たやさしい雰囲気。文明開化と賑わった維新の頃を彷彿とさせる椿館別館で、美食に、名湯に満ち足りたひとときをご堪能ください。

夕食付ドック 女性コース

49,500円~



旅行企画・実施・お申し込み

観光庁長官登録旅行業第939号 ボンド保証会員
(日本旅行業協会(JATA)の正会員です)

株式会社 農協観光

愛媛支店
TEL(089)948-5381
-5437

愛媛県松山市南堀端町2-3 JAビル1F
総合旅行業務取扱管理者 吉岡 吉人・守谷 謙二
営業時間:平日AM9:00~PM5:30

人間ドックに関するお問い合わせ

愛媛県厚生連
健診センター

〒790-0925
松山市鷹子町533-1 TEL:089(970)2070

厚生連ホームページ
<http://www.kousei-ehime.or.jp>

0120-874-702
受付時間/8:30~17:00(土・日・祝日を除く)