

厚生連だより

11月
2010

No.272

- 新型インフルエンザワクチン接種事業がスタート!
- 特定健診の血液検査について
- コアトレーニングに挑戦してみましょう



よ 夏目漱石の小説
『坊っちゃん』に出くわす
『ターナー島』



愛媛県厚生連健診センター

新型インフルエンザ ワクチン接種事業が スタート!



昨年猛威をふるったインフルエンザですが、今冬も流行する可能性があります。当健診センターでは11月より外来にてインフルエンザワクチンの予防接種を開始します。インフルエンザにかからないため、またかかったとしても重症化を防ぐために、ワクチンの接種と日頃からの予防対策が大切となってきます。

■インフルエンザワクチンの種類

新型インフルエンザ(A/H1N1)と季節性インフルエンザ(A/H3N2、B)の3つに効果のあるワクチン(3価ワクチン)と新型インフルエンザ(A/H1N1)だけに効果があるワクチン(1価ワクチン)の2種類があります。当健診センターでは、新型インフルエンザ(1種類)と季節性インフルエンザ(2種類)の3つに効果がある3価ワクチンを今シーズンは使用します。

■接種の対象となる方

昨年は一時期、新型インフルエンザにかかったときに重症になる(肺炎や脳症などの重い合併症があらわれること)可能性が高い方などが優先的にワ

クチンを接種することになっていましたが、今年希望される方はどなたでもワクチンを接種することができます。ただし、当健診センターにおきましては、18才以上の方を対象に行います。

■インフルエンザワクチンの接種回数

13歳未満の方……2回接種
それ以外の方……1回接種

■接種を控えるべき方について

左記の項目に当てはまる方は、ワクチンの接種を受けることができません。
(1)心臓病、腎臓病、肝臓病、血液疾患などで治療中の方
(2)薬や食品(特に鶏卵)でアレルギーのある方
(3)明らかな発熱がある方(37.0℃

を超える方)

- (4)予防接種当日、体調が悪い方
- (5)妊娠の可能性がある方

■接種期間

当健診センターでは平成22年11月・12月の2ヶ月間とし、10月・11月にご予約を承ります。

■接種費用

3,500円

※松山市に住民票がある方で、65歳以上の方は、松山市より料金の一部が助成されます。(個人負担1,000円)
※人間ドック受診者の方やJA系統の役員の方についても、料金の一部を助成します。

■実施時間帯

	月	火	水	木	金
午前			11:00 ～11:30		
午後	14:30 ～15:30	14:30 ～15:30		14:30 ～16:00	14:30 ～15:30

■予約及びお問合せ先

愛媛県厚生連健診センター

松山市鷹子町533番地1

☎089-970-2070《担当部署》診療部医事診療課

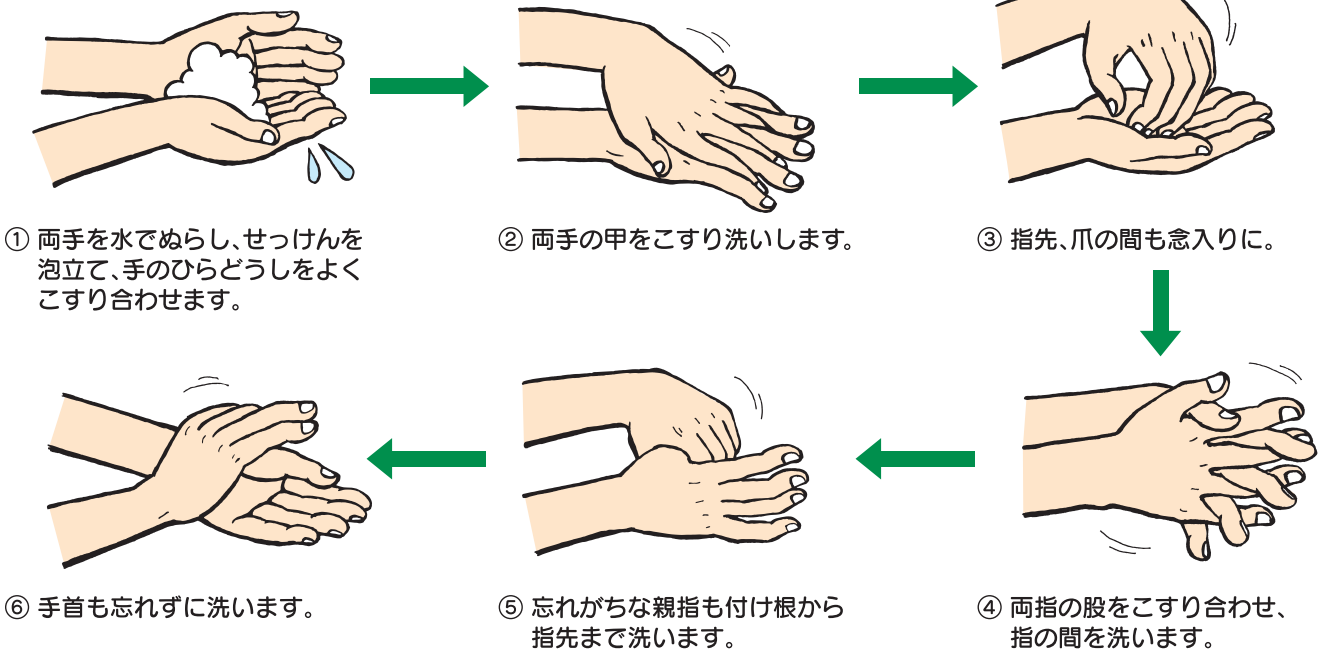
※予約制になっておりますので、事前にごらまでご連絡下さい。

カゼやインフルエンザの感染予防には

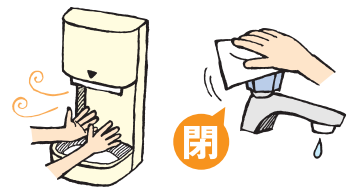
手洗い・うがい が基本です



- ❗ 微生物を取り除くには20秒以上洗う必要があります。「ハッピーバースデー」の歌を2回歌うとそれくらいの時間になります。
- ❗ 手を洗えないときは消毒用アルコール製剤（アルコール分60～80%）を使用するとウイルスは死滅します。



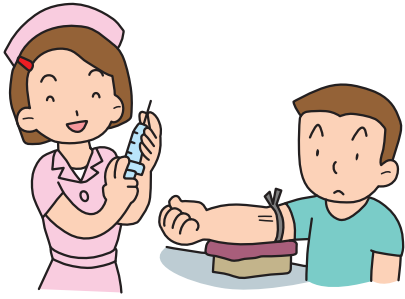
最後は流水でよくすすぎ、ペーパータオルでふき取るか、ハンドドライヤーなどで手を乾かしてください。ペーパータオルを使用する場合、水道の蛇口を閉めるときに使い終わったペーパータオルを使って閉めると、取っ手やレバーからの再感染を防ぐことができます。



特定健診の

血液検査について

平成20年度から始まった特定健診の血液検査の項目について知っていますか？どの項目で何がわかるか、あまり知らない方もいらっしゃると思います。今回は、特定健診で実施している血液項目、AST・ALT・YIGTP・TG・LDL-C・HDL-C・HbA1cについて詳しくお話したいと思います。



●AST(GOT)

ASTは肝臓、心筋、骨格筋に多く含まれる酵素なので、それらが障害されたとき、血液中のASTの値が上昇します。肝疾患では、急性肝炎・慢性肝炎・アルコール性肝炎・肝硬変・肝がん・脂肪肝、心疾患では急性心筋梗塞で高値となります。

また、運動により値が上昇するため、検査の前に激しい運動は避けたほうが良いでしょう。

●ALT(GPT)

ALTは肝細胞に多く含まれている酵素なので、肝細胞が障害されたとき

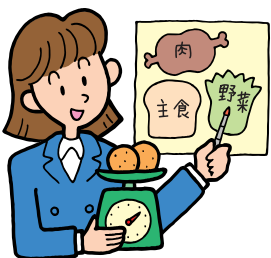
●YIGTP

血液中のALTの値が上昇します。主に急性肝炎・慢性肝炎・アルコール性肝炎等で高値になります。ASTに比べると少ないですが、心筋や骨格筋にも含まれているため、ASTと同様に検査前の激しい運動は避けたほうが良いでしょう。

●TG(中性脂肪)

TGは中性脂肪とも呼ばれ、脂質の一種です。食事の食べ過ぎで余った糖質、炭水化物などを材料に肝臓で作られています。肥満との関連が強く、食べ過ぎや運動不足、飲酒により値は高値になります。また、食事中的脂肪の影響が大きく、食後の採血では値が高値になるため、正確な値を知るには、前日の21時以降の飲食は避け、朝食を抜いての採血が望ましいです。

肥満は大敵。
バランスのよい
食事を心がけ
ましょう。



臨床検査技師 越智 美幸

●LDL-C (LDLコレステロール)

血液中の脂質と蛋白質(アポ蛋白)が結合したものをリポ蛋白といい、HDL・LDL・VLDL・カイロミクロンに分けられます。

このうち、LDLに含まれるコレステロールをLDLコレステロールといいます。LDLはコレステロールを細胞へ運ぶ重要な働きをしています。しかし、LDL-Cが必要以上に多くなってしまうと、その性質上、細胞や血液中にコレステロールがたまってしまい、動脈硬化などの原因になるため、悪玉コレステロールとも呼ばれています。

●HDL-C (HDLコレステロール)

HDLはリポ蛋白の一つで、HDLに含まれるコレステロールをHDLコレステロールといいます。HDLコレステロールは、血液中のコレステロールや、血管壁に沈着しているLDLを取り除く役割をし、動脈硬化の予防にもなることから善玉コレステロールとも呼ばれています。

●HbA1c

HbA1cは糖尿病の経過をみる検査です。赤血球中のヘモグロビンとブドウ糖が結合したものをグリコヘモグロビンといい、その一つがHbA1cです。HbA1cは過去1〜2ヶ月間の血糖の状態を表しているため、血糖値のように食事等の影響は受けません。
*場合によっては、HbA1cの代わりに空腹時血糖を検査する場合があります。

以上の検査が特定健診の血液検査の項目です。

特定健診は生活習慣病の予防のための健診です。自己の健康管理、健康増進のためにも年に一度の特定健診の受診をお勧めします。

定期的に血液検査を受けることが、生活習慣病の予防となります。



第6回

いよし健康&福祉まつり開催

平成22年10月17日(日)、ウェルピア伊予にて第6回いよし健康&福祉まつりが開催されました。このイベントは楽しみながら健康についての知識を高めてもらおうと開催され、今年で6回目を迎えました。健診コーナーでは特定健診やがん検診が行われ、食生活相談や歯科相談といった各種健康相談コーナーや献血、足指力や脳年齢の測定、ステージでは体操やジャグリングといったたくさん催しものがあり、終日多くの家族連れでにぎわいました。当会からは禁煙相談コーナーとスモーカーライザーを使った呼

気中一酸化炭素濃度測定を行いました。家族連れが多かったこともあり、「お父さんの禁煙に」と家族のすすめで相談に訪れる方の姿も見受けられました。一人でするとなかなか続かない禁煙も、家族の支援がえられると頑張れるのではないのでしょうか。当会でも禁煙外来を開設しておりますが、10月からのたばこの値上げに伴い、禁煙治療に興味を持つ人が増加しており、現在は全国的に禁煙補助薬が不足状態だそうです。今回の禁煙相談でも禁煙補助薬に興味をもたれる方も多く見受けられました。今回のイベントを通じて、自分の、そして家族の健康を考えるよい機会になった方も多いのではないのでしょうか。





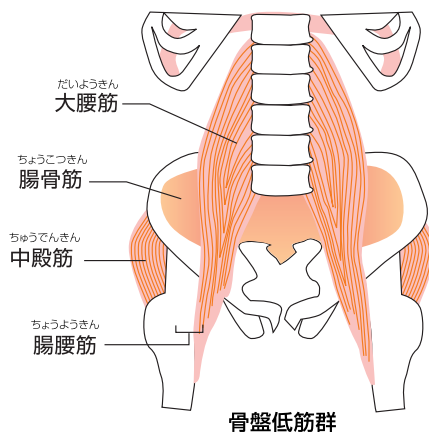
コアトレーニングに挑戦してみましよう!!

コアトレーニングは2001年ごろから注目され始め、現在では多くのプロスポーツ選手やアスリート、ダンサー、また、スタイルを維持するため、俳優やモデルの方々が取り入れている体幹部のトレーニングです。最近では、健康に関する話題が多く、よく耳に思うと思います。今回はそんな「コアトレーニング」を簡単に説明していきます。

「コアトレーニング」とは

「コア」は中心という意味で、筋肉という大胸筋や大腿部の盛り上がりや割れた腹筋など身体の表面に見えるものを想像しがちです。しかし、私たちの身体にはその他に、背骨や骨盤など多くの骨格を支えている大切な筋肉があります。具体的には腸腰筋、骨盤低筋群などが「コア」にあたります。下図の筋肉は外からは見えません

が、体幹部を支える大変重要な筋肉群です。これら深筋群を含めた体幹部全体のトレーニングをコアトレーニングと言います。



実践!! 身体のコアを鍛える

- ① 下写真のような姿勢をとります。
- ② 頭の前から踵までがなるべく一直線になるように意識します。
- ③ おしりがポッコリと上に突き出ないように、下腹に意識をおき、バランス

をとります。

- ④ 腕や脚に力が入らないよう気をつけながら、20秒〜60秒の間で自分の絶えられない時間、挑戦しましょう。



コアトレーニングの効果

コアトレーニングは身体のコアを意識し、鍛えることにより、身体のバランスを調整する効果があります。トレー



健康運動指導士 藤井 祐輔

ニングの時も、どの筋肉を使っているのかというあなたの意識の働きが大きく影響し、それは脳から筋肉へ動作を伝える神経でも同じ事が言え、コアトレーニングは自分の身体をコントロールし神経系統を鍛えるトレーニングと言えます。

しっかりとした「コア(体幹)」を鍛えることで身体は変わってきます。腰(姿勢)を安定させる筋肉(深筋群)を無意識に使うことができる人は、健康、運動能力他、様々な場面でよい影響となって現れます。皆さんも身体のコアから身体作りをしていきましょう。

写真のトレーニング以外にもいろいろ方法がありますので、次の機会に紹介したいと思います。

リレー・フォー・ライフ2010 in えなひめ

平成22年10月9日(土)、10日(日) 松山市堀之内の城山公園にてリレー・フォー・ライフ2010 in えなひめが開催されました。リレー・フォー・ライフとは、がん患者や家族、その支援者たちがチームを組んで、交代でたすきを繋ぎながら24時間歩き続け、がん征服への願いとともに、仲間との絆を強める催しです。このリレー・フォー・ライフは、1985年にアメリカ・ワシントン州で始まったイベントで、愛媛県では今回初めての開催となりました。あいにくの雨天にもかかわらず県内の患者団体や病院など38チーム約1200名の大勢の方が参加しました。



当健診センターも現在愛媛県下に発券されている乳がん検診無料クーポン券を持っている方を対象に乳がん検診を同時に行いました。また、ステージでは地元のダンスチームやコーラスグループによるパフォーマンスなどが行われ、がん患者やその家族に向けて熱いメッセージを贈り、勇気づけました。

夜には、メッセージが書かれた紙袋約2000個に明かりが灯され、HOPEという文字が夜の会場に浮き上がり、がんで亡くなった方を偲びました。

翌日の日曜日、24時間リレーもフィナーレを迎え、正午に皆さん笑顔でゴールしました。

今回が愛媛では初めての開催となりましたが、がん患者の皆さん、またその家族の方々が様々な思いで参加しているのが印象的でした。がんと聞くとすごく怖いイメージがありますが、リレー・フォー・ライフで力強く歩いている皆さんを見て、前向きに生きていく姿に感動しました。そして命の大切さを改めて感じました。がんは早期に発見し、早期治療をすれば治る病気だと聞きます。早期に見つけるためにも、定期的な検診は大切だと感じました。

今月の表紙

〜四十島〜

島諸部への健診の際、フェリーのなかからふと外を見ると、高浜港から南に約700mに小島が浮かんでいるのがわかる。この小島は四十島という無人島であり、小説『坊っちゃん』では「ターナー島」と呼ばれている。最初、我々が山下画伯から「これ、ターナー島」と言って渡されたときには、思わず、『坊っちゃん』を読んだことのない非県民的担当者は「？」を頭に浮かべてしまったが、『坊っちゃん』に出てくる島ということ、勝手に親近感を抱きながらこの今月の表紙を書いている。次に本屋に行ったときに、買ってみよう……かな？

編集後記

〜なつかしのこぼり〜

先日、事務所にて同僚たちと一緒になつせつせつとDMの準備をしていたまつ・かにコンビ。最初は印刷されたばかりのチラシから香るインクの臭いに若干気持ち悪くなっていた二人ですが、DMに封をする段階になって封筒に糊が付いていないタイプだったため、糊付けをすることに……。

かに：一体、スティックのりが何本あるんやろ？

まつ：うん。10本じゃ…足りんよ…ね？

8,000枚を越す封筒を横目のため息をつく二人の下に、N課長がにやにやしながら近づいてきました。

N課長：封付けといえは、これやろ！と、とりだしてきたのは、あの赤い



帽子のキャップに黄色のフェイス。昔なつかしののりです。

かに：ひゃあ、なつかしい！

まつ：これ、持ったあ！

久しぶりに見たのりは昔と変わらないデザイン、4つも借りた(よくストックがありましたね…)のりは結局途中でスティックタイプの水のに変わってしまいました。が、小学校の机の中のお道具箱にあったあののりの変わらぬ匂いになんだけなつかしい気持ちで蘇ってきた、ある日の午後の出来事でした。

(まつ・かに)



健厚 Kitchen

今日のレシピ

きのこのまぜごはん

[212kcal/人]



管理栄養士
田中 洋子

👉 今月のワンポイント

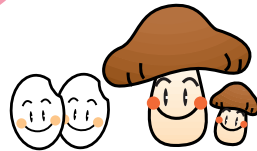
●きのこは食物繊維が豊富で
しかもヘルシー *^o^*
秋の味覚をたっぷり
混ぜ込んで召し上がれ♪

材料(6人分)

- ごはん ……2合
- 生椎茸 ……6枚
- しめじ ……1パック
- えのきだけ ……2パック
- だし汁 ……1カップ
- ごま油 ……適宜
- 砂糖 ……大さじ1
- みりん ……大さじ1
- しょうゆ ……大さじ2・1/2
- 塩 ……少々

作り方

- ① 生椎茸は薄切り、しめじはほぐして、えのきだけは3等分に切る。
- ② フライパンにごま油を熱してきのこを炒め、調味料で煮る。
- ③ 汁気が少なくなったら、炊き上がったごはんに煮汁ごと切るように混ぜこむ。



人間ドック昼食献立が秋メニューになりました。

御献立

- ご飯
- すまし汁
- 白身魚の甘酢炒め
- きのこのバターしょうゆ筑前煮
- 出し巻き卵
- ブロッコリーのごま和え
- 大根のホタテ風味サラダ
- 里芋のコロッケ
- じゃこの和風サラダ
- フルーツ
- スイートポテト
- ヨーグルト

季節の様々な食材を利用して、見た目にも楽しくなるような御献立にしてみました。検査後、ホッとひと思つきながらお食事を楽しんで頂けたら幸いです。

きのこ



味覚の秋を代表する食材といえ「きのこ」ではないでしょうか？最近では1年を通して食べることができるものも多のですが、やはりこの時期、秋から冬にかけて旬の時期になります。

きのこは古くから日本人に食され、日本の食文化に身近な存在として親しまれてきました。近年では、健康の維持・増進に及ぼす役割も次第に明らかにされ、きのこは

我が国だけでなく諸外国においてもヘルシー食品としての需要が高まっています。きのこの栄養素としては、食物繊維・ビタミンB類・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでいます。また、きのこはカリウムを多く含むため、塩分の過剰摂取を抑制することが期待できます。その他、たんぱく質や脂質が比較的多いのもきのこの特徴です。

ぜひ、食卓にきのこを使った料理で旬を味わってみてください。

(まこ)