

厚生連だより



2011

7月

No. 280

- 自分でするお灸のすすめ～温灸をすえてみよう～
- 医療用超音波診断装置の歴史
- ピロリ検査のご案内
- 厚生れんじャーの突撃レポート



愛媛県厚生連健診センター

自分ですすえるお灸のすすめ

〜温灸をすすえてみよう〜

お灸には

大きく分けて有痕灸と無痕灸の2種類があります。

お灸で使うもぐさの原料はヨモギです。ヨモギの薬効成分には殺菌・消炎・保湿効果があり、ヨモギの葉を揉んで出た汁ごと傷口に当てて止血に使ったこともあります。また、食用としてはヨモギ餅などがありますが、沖縄では野菜のように粥に入れて食べます。ほか



ヨモギ

風呂に入れたり、お茶にして飲んだりします。

もぐさは、ヨモギの葉の裏にある綿毛を集めて作られます。成長したヨモギを刈り取り、乾燥させ臼でひいてはふるいにかけることを繰り返して、やわらかくて明るい黄色をしたもぐさへと精製します。シネオールという精油成分を含んでいるため、お灸に適しているといわれます。

有痕灸に使うもぐさ



混ざりもののない良質なもぐさを使うので、燃える温度が低く、心地よい熱さです。

無痕灸に使うもぐさ



混ざりものがある温灸用のもぐさを使うので、燃える温度が高く、煙がたくさん出ます。

有痕灸(直接灸)

- 透熱灸…米粒くらいのもぐさを皮膚に置き火をつけて焼く。
- 打膿灸…お灸の痕を化膿させる。あまり一般的ではない。
- 焼灼灸…魚の目やイボの上にもぐさを置いて焼く。

無痕灸(温灸)

- 知熱灸…もぐさに火をつけ、燃えきる前に取り除く。



知熱灸：大きさはいろいろ。熱を感じたらのけます。

- 隔物灸…ニンニク・しょうが・ミソ・塩・ビワの葉などの上にもぐさを置いて火をつけ、温熱を与える。

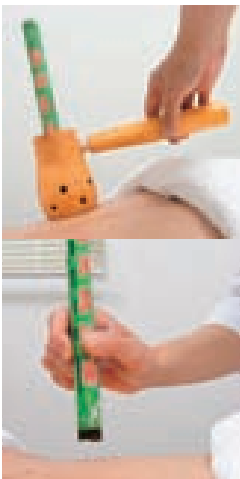


鍼灸師 秋山 和恵



隔物灸は台を2〜3ミリの厚さかもっと厚めにする。乗せるもぐさの大きさや種類で調節をする。熱くならないように注意。塩灸は、おへそにすることが多い。

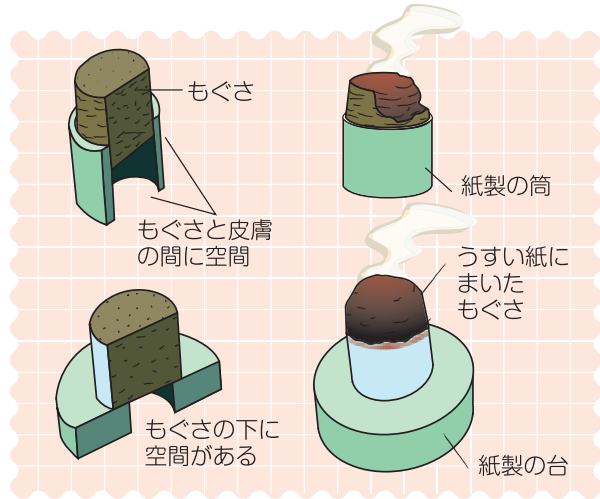
- 棒灸…もぐさに和紙のようなたすい紙を巻いて棒状にしたもの。火をつけてツボに近づけ温める。



棒灸をホルダーに固定すると(上図)手の届きにくい所にもすすることが出来る。皮膚からの距離を調節して安定させることが出来る。

●台座灸：紙製の台座や筒で皮膚と

もぐさの間に空間をつくり、もぐさを燃やして温熱を与える。



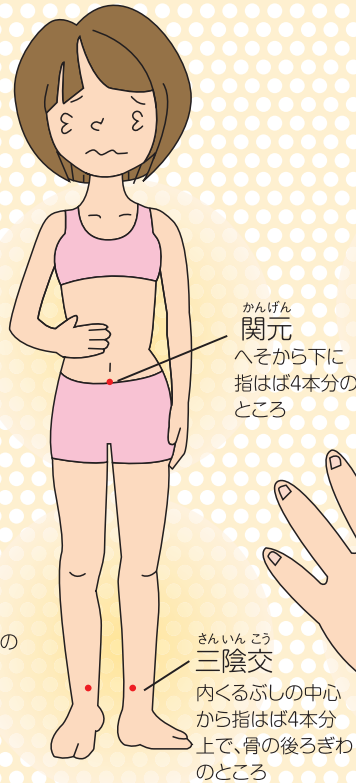
はじめてのお灸は、台座灸が扱いやすいと思います。広く市販されているので手に入れやすく、シールやのりがついているのでツボに置いて転がりにくく、熱いときはのけることも容易です。お灸は、温熱を与えるので血行をよくくします。ツボを刺激することで、おしっこがたくさん出たりよく眠れたりします。日常、気になっていたちょっとした症状を自分でケアしてみませんか。

こんなときもツボ

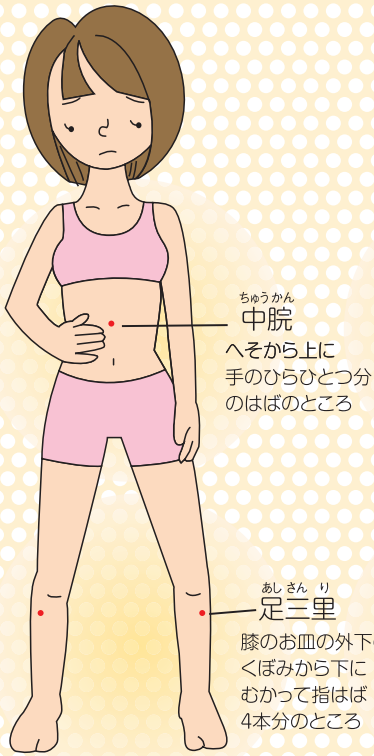
思わぬトラブル肩がこった



クールビズでもクーラーはつらい



朝起きると体が重だるい



のどが痛いとき



眠れないときは



道後温泉湯ざらしもぐさと唄われた伊予は、かつてはヨモギの産地であり今なおもぐさを製造するお店があります。古臭いイメージのお灸ですが、江戸時代にヨーロッパに伝わりモクサ(MOX)と世界で呼ばれるようになりました。みなさんも伊予の地でレッツモクサイかがでしょうか？

厚生連鍼灸院では、自分でできるお灸についてご紹介しています。お気軽にご相談ください。

自分でできるかんたん健康法。ツボにはまるとやみつきになります！



医療用超音波診断装置の歴史

医療用超音波診断装置の第1号機は
実は日本人の手で作られた!!

診療放射線課 佐藤 哲也

皆さんは、医療用超音波診断装置が日本人によって開発されたことをご存知だろうか？

時は第二次世界大戦が終わってわずか五年後の1950年、当時の順天堂医院(現 順天堂大学医学部付属病院)に超音波に興味を持つ若き医師がいた。名を和賀井敏夫(後の順天堂大学超音波医学研究センター教授兼所長、順天堂大学名誉教授)という。当時超音波といえば魚群探知機あるいは機器内部の破損を調べる装置ぐらいしかなかった。しかし和賀井Dr.は「超音波で機器内部の破損を調べることができるのであれば、体内も調べることができるのではないか」という考えのもと、医療用超音波診断の道に進んでいったのである。トーマスエジソンの有名な言葉に「1%の閃きと99%の努力」というのがあるが、まさにその一歩を踏み出した瞬間であった。和賀井Dr.の専門は当時脳外科ということもあり、研究は脳の表面から内部にある腫瘍を見つけていることから始まった。当時世界各国で脳を使った同

じょうな研究がなされていたというから、「腹部」とか「乳房」を対象としていく我々としては少々違和感を覚えるが、当時の研究対象としては正しかったのであると推測される。もちろん和賀井Dr.はそれを知る由も無かったが、それから臨床において脳の中から腫瘍を見つけて成功するなどの経験を踏まえながら、1960年(株)日本無線医理学研究所(現 日立アロカメディカル(株))協力のもと、世界初の医療用超音波診断装置を開発する。この間10年である。和賀井Dr.は宮城県出身であるが、東北人のねばり強さといおうか、その研究に対する意気込みたるや凄まじいものを感じたそうである。なお、このときの対象臓器は「脳」ではなく「女性の乳房」であった。画質は熟練者でないとなかなか理解しがた



図1:世界初の超音波診断装置

いものではあったが、これは当時乳がんの早期発見に役立つたのである(図1)。それからしばらくしてコンタクトコンピュータスキャナ(手動複合走査…説明は省略)が全盛を極め、その後現在の装置とよく似た形となった。それにはコンピュータの開発と、超音波の命とも言うべきプローブ(探触子)の開発によるところが大きい。プローブはまずリア(小さな超音波発生装置を直線的配列したもの)電子スキャナが開発され、その後心臓用のセクタ電子スキャナ、そしてリニア電子スキャナの前面を凸型(convex)に変形させた、現在腹部超音波で主流であるコンベックス電子スキャナが開発された。二方乳房や甲状腺などの表在に目を向けると、初めはリニア電子スキャンあるいはコンベックス電子スキャナの先にカプラーと呼ばれる水やゼリーを装着していたが、1992年に東芝から「アニユラーアレイメカニカルセクタ探触子」が発売されると、これまでの表在の画像のイメージを二変した。今でも「あのプローブの画像」として

人気は根強い。現在は、10MHz以上の高周波の出るリニア電子スキャナと併せて、2003年に日立が製品化した腫瘍の硬さを色で表現できる「エラストグラフィ」が主流である。また、血流を色で表現するカラードップラー法による検査も行われている。

当健診センターの超音波検診は、山赤十字病院放射線科の協力を得て、昭和63年度モデル的に実施したのが始まりである。当初目標人数は300名であったが、年22日間で1,301名に達していた。現在では、年間約15,000名の検査を実施している。検査開始当初は医師が実施していた検査も、現在では厳しい訓練を受けた臨床検査技師および診療放射線技師が担当している。

我々技術者も時にはこのような歴史に目を向けながら、現在最高の機種で検査できる喜びを噛み締め、また受診者の気持ちを考え、最良の技術で受診者が安心できる検査を提供したいものである。

ピロリ菌検査のご案内

胃十二指腸潰瘍の患者さんは、ピロリ菌に感染していることが多く、潰瘍の発生や再発にピロリ菌が関係していることがわかっています。

最近では、胃十二指腸潰瘍ばかりでなく、ピロリ菌に感染している人は、胃がんのリスクが高まるという報告があります。

検査方法

- ①尿中ピロリ抗体検査／初回は、ピロリ菌に対する抗体の有無を調べます。
- ②尿素呼気試験／除菌のお薬を一定期間服用し、除菌が出来たかどうかの確認検査を行います。

除菌方法

- ①胃潰瘍、十二指腸潰瘍の患者さんに対して検査を行い、ピロリ菌がいることを確認してから治療を行います。
- ②ピロリ菌の除菌療法とは、『抗菌薬』と『胃酸の分泌を抑える薬』の合計3剤を同時に1日2回、7日間服用する治療法です。
- ③すべての治療が終了した後、2ヶ月以上経過してからピロリ菌が除菌でき

たかどうか、もう一度検査する必要があります。

検査対象者

人間ドック受診者で胃の検査をされた方

- ①保険診療／胃や十二指腸潰瘍がある方や再発を繰り返す方など、消化性潰瘍と診断された方は、健康保険で検査を受けることができます。
- ②自由診療／胃十二指腸潰瘍がない人で、ピロリ菌の除菌を希望される場合は、全額個人負担となります。

※検査当日、受付又は問診時に相談下さい。

自由診療の場合

- ①検査料金……………3,000円
(尿中ピロリ抗体検査)
 - ②除菌治療……………16,000円
(確認検査も含む)
- (注)検査の状況によって、保険が適用になる場合がありますので、健診当日は、健康保険証をご持参下さい。尚、保険適用の場合は、右記の3割負担となります。

問い合わせ先

愛媛県厚生連健診センター

〒790-0001 松山市鷹野503-1

TEL(089)670-2070

(外来診療受付)

ピロリ菌の診断と治療の流れ

ピロリ菌の検査(尿中ピロリ抗体検査)
ピロリ菌に感染しているかどうかを調べます

ピロリ菌がいない場合

潰瘍があれば、通常の潰瘍治療

ピロリ菌がいる場合

一次除菌療法(7日間)
●胃酸の分泌を抑える薬
●2種類の抗菌薬
※除菌率・約80%

確認検査(呼気テスト)
除菌できたかどうかを調べます

ピロリ菌がいる場合

二次除菌療法(再除菌、7日間)
●胃酸の分泌を抑える薬
●2種類の抗菌剤
(2種類のうち1は一次除菌とは別の薬)
※除菌率・約80%

終了

ピロリ菌がいない場合

※除菌治療をしたけど、成功の有無が分からない場合は、初めから、尿素呼気テストを行います。

厚生れんじやーの

突撃レポート



はい、レポーターのピンクです。今回

は平成23年5月25日(水)、JA愛媛たいき本所 特別会議室において行われたあけぼの会 交流会にお邪魔しております。こちらのあけぼの会はJA女性部、JA女性部のOGの方81名で構成され、年に2回、交流会や研修会を開いて活動されており、今回は当会より藤井祐輔健康運動指導士が参加しました。



▲だんだん難しくなるストレッチも楽しんで♪

動こうとするのではなく、動ける範囲でやるのが大切。」と藤井健康運動指導士は言います。まったく筋肉を動かさなければ固まって動かなくなってしまう。動かないなと思って無理はせず、自分が気持ちのいい範囲でストレッチや体操を行うことが筋肉をほぐす上でのポイントです。

「失敗してもいい、楽しんでやるのが一番」と、笑顔で話すあけぼの会会長 尾上摂子さんの言葉どおり、笑いがおこりながらの和やかなストレッチで体をほぐした後は、脳のストレッチです。音楽にあわせて手足をばらばらに



▲“部長”“課長”…と下克上ゲームで上を目指します。

動かす動作では早くなると「こんなんできん！」といいながらもがんばって藤井健康運動指導士の動きについてする方、「私は立つてやってみよう」と立ち上がって挑戦する方と様々でした。

体も脳もほぐした後は、ノルディックウォークに挑戦です。初めてポールをもつて歩く人がほとんどで、手と足が思わず一緒に出て大笑いなんて場面も多く見られました。会議室の中をポールを使って歩き、短時間ではありましたが、「これは歩きやすい。なんだか早く歩ける気がする。」と、ノルディックウォークの魅力にはまってしまった方も



▲最後は2人1組でお互いをマッサージ。はあ気持ちいい(笑)

多く、最後に自分用に、プレゼント用にと購入を希望される方の姿もありました。続いてはお楽しみゲームに進み、5人ずつのグループに分かれて脳のトレーニングにもなる「下克上ゲーム」、指先のトレーニングになる「ペットボトルを使ったゲーム」を行いました。ペットボトルを使ったゲームではグループ対抗のゲームに真剣そのもの。中には職人顔負けの手つきの方や、気持ちが早うてしまっ方と様々で、盛り上がりを見せました。

最後にポールを使って2人1組で行ったストレッチでは、2時間、体操にゲームにと頑張った皆さんの肩や背中、腰や腕をお互いにマッサージして筋肉のクールダウンを行い、今回の交流会は終了となりました。

今回の交流会全体を通して、笑いの絶えない朗らかな会となりました。実は事務局の方に聞いたところ、平均年齢は76歳とのこと。この笑いも皆さんの若さの秘訣なのでは？と思ってしまうほどです。いつまでも若く、元気に、「また次の会を楽しみに」というあけぼの会の皆さんにまた会えるのを楽しみにしています。

人間ドック及び健康診断を受診される方へ

《検診に伴う、水分補給、及び常用薬の服用について》

胃部検査、血液検査、腹部超音波検査においては、検査8時間前以降に食事をすることによって、正確な検査が出来なくなる場合があります。そのため、検査案内では、前日の夜9時以降は飲食を控えるように案内しております。

しかし、夏季においては、水分を制限することにより、脱水による血圧低下、気分不良を訴える方がいらっしゃいますので検査の前日、及び当日は食事はできませんが適度の水分は補給をこつくだわす。



1 検査前日及び、検査当日の水分補給について

検査前日：食事は、夜9時(21:00)までに済ませていただく。水分(水のみ)については制限はありません。

検査当日：朝7:00までは水分(水

のみ)を飲んででもかまいません。但し、一回にコップ一杯程度にしてください。

2 検査当日の常用薬の服用について

(1) 血圧・心臓疾患の薬は服用してください。

血圧が高い場合、検査が出来ない場合があります。血圧の薬を飲まれている方は、検査の2時間前までに服用すれば、殆ど検査には影響しませんので、朝食をとっていただくも血圧の薬は服用してください。

(2) 糖尿の薬は控えてください。

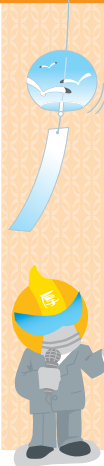
食事をしない時に糖尿の薬を飲むと、低血糖になる可能性があります。

(3) その他の薬は持参してください。

その他の、常用薬については、主治医に予めご相談ください。



職員紹介



こんにちは、厚生イエローです。今回は臨床検査課 臨床検査技師の川崎慎吾さんです。

「巡回健診において、眼底検査や骨粗鬆症検査を行っています。また、施設内での人間ドックや健康診断では検査室で尿検査や大腸がん検査、血液検査なども行っていますが現在は巡回健診が中心です。

健診現場では、検査のパソコンや受診者の方が持っている書類などに目がいってしまいがちですが、受診者の方一人一人名前を呼んで、顔を見て説明することや、つい人が並ぶとあせ

ってしまいますが、穏やかに丁寧に対応するように心がけています。

また、臨床検査技師の資格以外にも愛媛糖尿病療養指導士、健康食品管理士などの資格も取得しています。特定保健用食品や健康食品などについて、年度末に健康教室でお話する予定です。

そして、私の趣味はボーリングです。以前は週に3回ボーリングに通っていたこともありましたが、始めて15年ほどになりますが、現在は月に1、2回、ボーリング場で行われる大会に出たりしています。でも、恥ずかしいのでスコアは秘密にしておきます。」

と話す、川崎さんはいつもニコニコしている穏やかな印象ですが、ボーリングはマイボール持参で1回につき6ゲーム投げるところですよ。アクティブな一面を見たイエローがお伝えしました。



臨床検査技師 川崎 慎吾

STRIKE



健厚 Kitchen

今日のレシピ

なすと豚肉の 生姜そうめん

【1人分：581kcal】



今月のワンポイント

●暑い夏は素麺だけでさっぱり…
じゃなく、豚肉と夏野菜も一緒に
とって、夏ばて予防メニューに
いかがですか!?



管理栄養士
田中 洋子

作り方

材料(4人分)

- 豚こまぎれ肉……………240g
- なす……………2本
- ししとう……………12本
- 生姜……………2片
- そうめん……………6束
- めんつゆ……………200cc
- 水……………200cc
- お好みで七味唐辛子……………少々

- ① なすは縦半分になり、斜め薄切りにして水にさらし、あく抜きをする。生姜は半分をみじん切りにし、残りはおろしておく。そうめんはゆでて、氷水でしめておく。
- ② フライパンを熱し、みじん切りの生姜と豚肉を炒め、①のなすとししとうを加えて更に炒める。しんなりしたら、同量の水で割っためんつゆを加える。
- ③ 器にそうめんを盛り、②を汁ごとかけ、おろし生姜をのせる。

今月の表紙



やまうち たいが 山内 大雅 (撮影当時6歳)
撮影場所 / 大草原!?

パパ・ママ
から一言

「ントローラーに変わってます。この真剣な顔で勉強の方も…と言いたところですが、私(父)からは言えないかも…」

編集後記

1人でするようになった厚生連だよりも4号目。なんだか随分経ったようで、また折り返し地点までたどり着いていないことに驚きな今日この頃です。以前から、果たしてこの広報誌は誰かの目に留まっているのだろうか…と思っていたんですが、じつやら変わったところに厚生連だよりもがあったようです。

【干部長】かにかちゃん、この日より、この間、見つけたいよ。

【干部長】えい、この間、見つけたいよ。

【かにか】はて、なぜに…とこで置いてあるだよりを手にとっていただいたものが、帰る途中で落としてしまったんでしょかね。干部長曰く、「雨が降っていたから拾わなかった」といってごまかされたが、手に取っていた皆様が、よろしければ是非、お家までつ

れて帰っていただければいいわ(かにか)

人間ドック・健康診断のご予約・お問い合わせは

愛媛県厚生連健診センター 〒790-0925 愛媛県松山市鷹子町533-1

フリーダイヤル: 0120-874-702 受付時間 / 8:30~17:00 (土・日・祝日除く)

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

愛媛県厚生連

検索