



厚生連だより

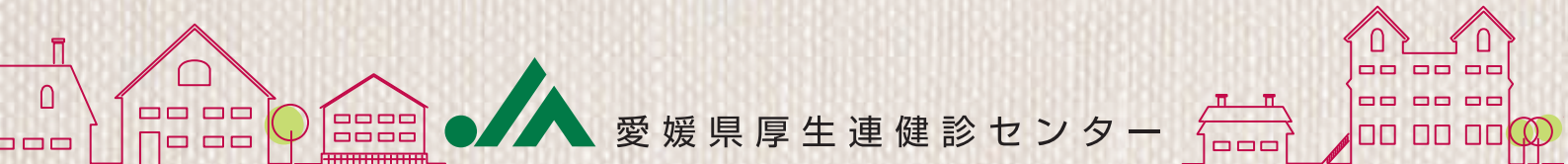


No. 295



CONTENTS

- 大腸がん検診を受けましょう
- しっかり食べよう朝ごはん
- 健康応援プログラム ～健康講座開催～



大腸がん検診

を受けましょう!!

臨床検査技師 宇都宮 菜月



みなさん、大腸がん検診を受診したことがありますか？大腸がんは、早期の段階で発見できれば、治る確率の高い病気です。今回は、大腸がん検診についてお話したいと思います。

1 大腸がん検診って、どんな検査？

集団健診や職場の健診などで行っている大腸がん検診とは、おもに便潜血検査のことを言います。

便潜血検査とは、便に血液が混ざっていないかを調べる検査です。大腸にがんがあると、便が腸を通過するときの刺激で出血し、便に血液が混ざるようになります。血液と言っても、目で見て分かるような真っ赤な血液がついているわけではなく、目に見えない血

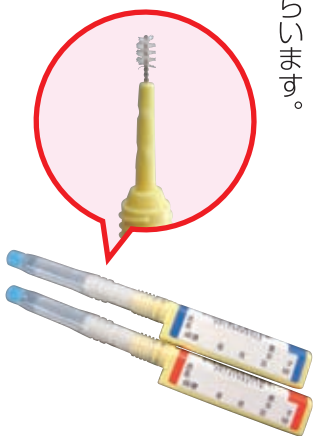
液も混ざっています。この目に見えない血液を調べる検査が便潜血検査です。

2 便潜血検査の流れと注意事項

【1】採便

便を採取するブラシのついた専用の採便容器を使用します。

このブラシの部分で便を採取してもらいます。



※大腸がんによる出血があったとしても、便に血液が均等に混ざっているわけではありません。

便をとるときは、なるべく広い範囲をブラシでこすり取るようにしましょう。

採便後はブラシをキャップに差し込んでしっかり締めます。このキャップの中には、便を保存する液が入っているので、この液は絶対に捨てないでください。



便をとるときに必要以上にとりすぎると、キャップが締まらず液体がこぼれてしまう危険があります。便をとる量は、ブラシ全体が埋まるくらいでお願いします。



採便容器は2本入っているので、2

日分採便してもらいます。

便をとったときにたまたま出血していない場合もあるため、なるべく2日分とるようにして下さい。

便秘がちの方は、1回の便で2本採便していただいたのでもかまいません。

【2】保存

便をとってから時間が経ったり、保存状態が悪かったりすると、ヘモグロ



ビンの活性が低下して、陰性化してしまふことがあります。採便は、提出日を含めて3日以内でお願いします。また、採便後はできるだけ涼しい場所で保存するようにしてください。

【2】検査

当健診センターで使用している測定機器は、提出していただいた便を、ヒトヘモグロビンと結合する試薬と反応させ、ヘモグロビンの濃度を測ります。この試薬は、抗原抗体反応を利用した方法で、ヒトのヘモグロビンにしか反応しません。人間以外の血液には反応せず、肉や魚などを食べていても影響がないため、採便前の食事制限などは必要ありません。手軽に行える検査なので、大腸がんのスクリーニング（ふるい分け）検査として普及しています。

3 40歳を過ぎたら、年に1度は受けましょう!!

40歳以上になると、男性も女性も大腸がんになる人が増え始めます。便潜

血検査を受診する人は、しない人に比べ大腸がんで亡くなる危険性が低いとも言われています。

便潜血検査で陽性の結果が出た場合は、注腸造影検査や内視鏡検査などの精密検査を受けることになります。便潜血検査で陽性になったからといって、100%大腸がんというわけではありません。さきほど述べたとおり、便潜血検査は便に血液が混じっていないかを調べる検査です。痔など、大腸がん以外の出血で陽性になることもあります。

逆に大腸にがんがあったとしても、必ず結果が陽性になるわけでもありません。進行がんでは、ほとんどの場合は陽性になります。早期のがんやポリープなどは、進行がんに比べるとあまり出血しないため、陰性になることもあります。

また、採便時にたまたま出血していなかったり、血液の混ざっていない部分をとっていたりする可能性もあります。このような見逃しを減らすために、1年に1回は大腸がん検診を受け

ることが勧められています。

「去年は陰性だったから…」と考えるのではなく、どこかにがんが隠れているかもしれない、という意識をもって、年に1度は大腸がん検診を受けるようにしましょう。

また、結果が陽性でも「がんがある確率は低いだろう」と思わずに、必ず専門の医療機関で精密検査を受け、出血の原因を調べてください。大腸がんの発見が早ければ早いほど、治せる確率は高くなります。



大腸の精密検査と聞くと、苦痛をとまなうイメージがあるかもしれませんが、不安に感じる部分や、よく分からない点があれば、専門の医療機関に相談し納得したうえで精密検査を受けるようにしましょう。

無料
クーポン券を使って
大腸がん検診
を受けよう!!

大腸がん検診の無料クーポン券が引出しに眠っていませんか？

近年、大腸がんによる死亡率は右肩あがりです。部位別のがん死亡率をみると男性で第3位、女性では第1位となっています。



大腸がんの無料クーポン券は特定の年齢（※）に達した方を対象に各行政よりクーポン券を送付しています。無料クーポン券をお持ちの方は、お近くの地域健診会場や指定医療機関でぜひご利用ください。

（※）特定の年齢：
昨年度40・45・50・55・60歳の方

《注意》検診を受ける際には、無料クーポン券と保険証などの本人確認ができるものをご持参ください。対象者の方であってもクーポン券のない方は受診できません。

しっかりと食べよう

朝ごはん

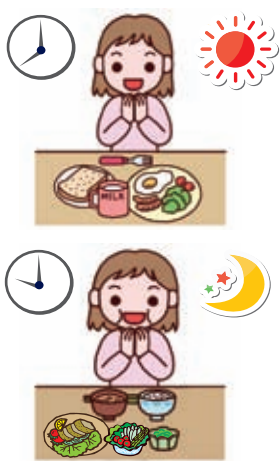
保健師 尾上 里奈



皆さんは、朝ごはんを毎日しっかりと食べていますか？

近年日本人の肥満の増加が問題視されていますが、日本人に肥満が増えている最大の原因は生活リズムの乱れにあります。

同じ内容の食事でも、それを夜型生活でとるか朝型生活でとるかで、エネルギーの利用のされ方に大きな差が生じ、夜食べると太りやすいことこれまででの研究で明らかになっています。

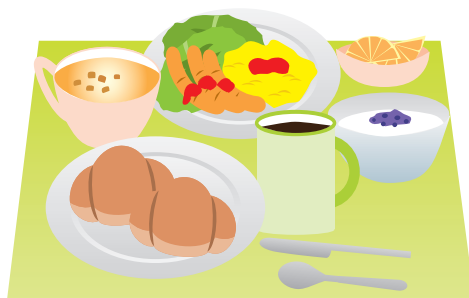


朝食を食べた人は
体表温度が高い

朝食を食べると体表温度が上昇します。これは朝食を摂取すると、身体の代謝が活性化することによって起ります。そして体表温度が上昇すると、免疫力もアップします。

朝食でとりたい
栄養素は？

朝食をとらないと活力が出ません。熱産生に一番いいのは、ごはんのような炭水化物です。炭水化物は熱になりやすいのですが、「菓子パンだけ」「おにぎりだけ」ではなく、たんぱく質とらないといけません。



肥満を招く「朝食抜き」

朝食は、体内の時計遺伝子を調整し、生体リズムを整える役割も果たしています。ヒトは約25時間周期で代謝やホルモンの分泌を行っており（概日リズム）、これを1日24時間のサイクルにリセットする方法が二つありま

す。一つは、朝の光を浴びて、脳にある「主時計遺伝子」を刺激することで。もう一つは、肝臓や筋肉等にある「抹消時計遺伝子」を刺激することで、これは朝食を食べることでリセットされます。

なお、二つの遺伝子は同じ周期で働くこと（同調）が重要なため、「早起き」して「朝ごはん」を食べる習慣が大事になります。

逆に、朝食を食べないと時計遺伝子が乱れて体内でさまざまな異常が起こります。

主時計遺伝子が、糖不足から生体の防御反応を引き起こし、エネルギーを節約しようとしてします。また、欠食から食欲が亢進され、昼食や夕食を多く食べてしまい血糖が急上昇し、インスリ

ンが過剰に分泌されます。これらの要因の結果、脂肪の合成が促進されてしまいます。これが、朝食を抜くと二日の摂取エネルギーが少なくなるにもかわらず、肥満になりやすくなる大きな原因です。



朝食抜きは事故のもと

朝食のごはんや、パンは、脳にとって唯一のエネルギー源であるブドウ糖を補給する重要な役割を負っています。

通常、血糖値は一定に保たれていますが、就寝中は何も口にしていないため、朝起きた時が最も血糖が低い状態にあります。脳にストックされているブドウ糖は限定的なため、朝食を食べないと、脳の活動に必要なブドウ糖が不足してしまいます。

例えば、シミュレーターを使った車の運転実験で、ブドウ糖をとった人と

とっていない人とは、とっていない人の方が事故を起こしやすいことがわかっています。車を運転する人は、脳に栄養を送るために朝食をしっかりとってください。

ダイエットにも朝食！

朝食は体の働きのスイッチをONにする役割があります。ダイエットしたい人ほど「朝はしっかり！」を意識することで、代謝アップが期待できます。朝食で最低限とりたい食品は、ごはん、パン、麺等の穀類、卵、肉、魚、大豆、大豆製品などのたんぱく質源となる食品です。

このように朝ごはんをしっかりと食べることは、体のコンディションを整えるうえでとても重要になります。みなさんもしっかりと朝ごはんをとりましょう！



松山市健康診査事業受診率向上プロジェクト 健康応援プログラム健康講座 開催

8月から始まった松山市の健康応援プログラムの健康講座は毎週水曜日松山市保健所6階防災大会議室にて行われ、9月末までに5回の健康講座が開かれました。

今回は9月12日(水)、19日(水)に行われた健康プログラムに当会からも看護師 崎山 孝子と管理栄養士 好井 絵里佳が講師として参加しました。

まず、12日に行われた講座では、よつば循環器科クリニック 副院長の藤枝 裕之先生による「心臓病を予防する生活習慣」見逃さないサイン」と題した講演が行われました。

普段見ることのできない画像や写真も紹介され、

自分の体をまずはきちんと知っておくことの大切さを学びました。

続いて当会崎



▲スモーカーライザーを体験する住民

山による「タバコ」の怖さ(スモーカーライザー体験)と題した講演が行われ、スモーカーライザー体験コーナーでは息を吹きかけるだけで喫煙指数が出るとあって、喫煙者も非喫煙者も興味深く体験をしていました。

次に、19日に行われた講座では、「食物繊維の秘めたパワー」と題して当会 好井による講演が行われ、毎日のお通じからわかるセルフチェックなどを紹介しました。続いて松山市健康づくり推進課 歯科衛生士の竹田 美由紀氏による「からだの健康は歯と歯ぐきから」と題した講演が行われました。

市民参加のこの健康応援プログラムは10月以降についてはがんセミナー、運動講座なども開催予定です。



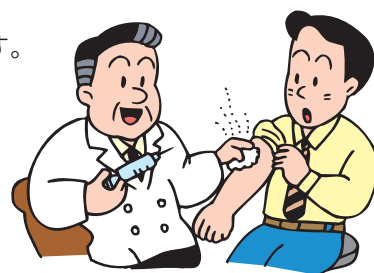
▲講演を行う好井管理栄養士

インフルエンザ予防接種 が始まります。



今年も、インフルエンザ予防接種の季節になりました。当健診センターでは下記の通り実施いたします。
インフルエンザの重症化を防ぐためにも、予防接種を受けましょう。

- 実施期間／平成24年11、12月の2か月間(取りまとめ期間:10、11月)
- 実施場所／愛媛県厚生連健診センター
- ワクチンの種類／季節型インフルエンザワクチン
- 実施方法／予約制 ※受付において、体温測定と問診記入後、診察を行います。
インフルエンザ予防注射の可否は診察後、医師が確認します。
- 接種料金／2,500円(JA系統従業員料金) 3,500円(一般料金)
※松山市と松山市医師会との契約により、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)。
- お問い合わせ先



愛媛県厚生連健診センター TEL:089-970-2070 (外来受付)
予約受付時間／8:30～16:45 [土・日・祝除く]

健康教室のお知らせ

健康講座と
運動ができる

毎月第3木曜日に、健康教室を開催しています。
お一人様からの参加も可能です! 楽しく身体を動かしましょう♪

《平成24年12月20日(木)》

- 感染症～インフルエンザの予防と治療～
- 骨盤ウォーキングでボディメイキング

《平成25年1月17日(木)》

- そろそろ禁煙はじめてみませんか!?
- ステップ台をつかってステップエクササイズ

《平成25年2月21日(木)》

- 花粉症を予防しましょう!
- 寝たきりにならないために…ロコモティブシンドローム予防

《平成25年3月21日(木)》

- ちまたにあふれる健康食品・サプリメント
- JWAノルディックウォーク公認指導員によるノルディックウォーク

◆ 時 間／[講話] 13:30～14:15 [運動] 14:15～15:00

◆ 場 所／当健診センター内会議室・いきいき健厚スタジオ・
いきいき健厚キッチン 野外:健診センター周辺

◆ 参加費／500円(☆お得セット!! 3回で1,000円)
※ただし初回時チケット購入に限る

◆ 定 員／30名

◆ 持参品／筆記用具、室内用シューズ、タオル、飲み物
※運動のある時は、動きやすい服装でお越し下さい。



施設紹介



はい、今月はわたくし
イエローが健厚キッチンをご紹介します
します。

この健厚キッチンでは調理実習を主
に行っており、なんだかいつもいい匂い
が漂っています。定員は30名で、毎月第
3木曜の健康教室のほかにも各種調理
実習やあぐりスクールで作った野菜を
子供たちが調理したりと様々な方にご

利用いただいております。

このキッチンで

使った健康教室と、

その他運動講話の
健康教室のご案内は

次のとおり。是非、ご
利用ください。

● お問い合わせお申し込み先

愛媛県厚生連健診センター健康指導課

TEL(089)970-2070

受付時間／8:30～16:45(土・日・祝除く)



レインボーフェスティバル

in えひめ 2012 開催!

■日時/平成24年11月3日(土) 10:00~15:00

■場所/アイテムえひめ

■イベント内容

東日本大震災復興支援チャリティ健診
骨密度測定 (JA愛媛厚生連)



他にも楽しいイベントがいっぱいです!



▲骨密度検査イメージ



第29回 西日本地区J.A厚生連体育大会

開催

平成24年9月9日(日)、鹿児島県において第29回西日本地区J.A厚生連体育大会が開催されました。当会からは野球部が参加し、鹿児島市民球場での第一試合を高知県と戦いました。噴煙を上げる桜島も見える球場では天気も良く、照りつける太陽にすっかり日焼けをした野球部メンバー。5回裏、2アウトの場面で初出場山下くんのピッチャーもむなしく、5回コールド、7対0で高知県に敗れました。

敢闘賞は初出場でピッチャーを務めた入船 謙吾くんに送られました。「来年は3試合投げたいです。あえて、今年のことは何もいいません!」と、早くも来年への闘志に燃える入船くんでした。来年に期待しましょう。



調理実習と運動ができる

いきいき健厚 セミナーのお知らせ

生活習慣病の予防を目的とした健康づくり教室を開催します。



- ◆平成24年12月27日(木) 10:00~14:30
- ◆平成25年3月28日(木) 10:00~14:30
- ◆内 容/9:30~ 受付
10:00~12:30 講話・調理実習・試食
13:00~13:30 講話(運動)
13:30~14:30 運動実習
- ◆場 所/当健診センター 2階 健厚キッチン・いきいき健厚スタジオ
- ◆受講料/2,000円 (午前のみ参加の方:1,000円)
- ◆定 員/30名まで
- ◆準備物/筆記用具、エプロン、三角巾、手拭タオル、室内シューズ、フェイスタオル
- ◆備 考/当日は、動きやすい服装でお越し下さい。

今月の表紙

今月は石鎚山の天狗岳です。標高1,000メートル、西日本最高峰とされており、西条市と久万高原町の境界に位置しています。堀江氏はもう幾度目の登頂となるのでしょうか。全国でも珍しい鎖場のある石鎚山、もしかするとカメラを抱えて登る堀江氏に会うかもしれませんね。

編集後記

それはある日のお昼休みの出来事でした。当会ではお弁当などのお昼ご飯を注文している人も多いのですが、たまにこんなことがあります。

自認部長：あのお、N部長。これ、私のつゆなんですか…。

N部長：えっ…

Kさんの頼んだ親子丼のつゆ(別添えをN部長がかつ丼にかけて食べました)というもの。応、つゆの入物に、かつ丼と親子丼ってかいてあるんですけどね。

N部長：ごめん。でも、一緒やけんそれ(かつ丼のつゆ)か。

若干反省の色が見えない部長だったので、2日後…。

N部長：あれえ、俺の頼んだ弁当がないなあ。と、N部長が弁当を探しているとき、またも

ま：ええ、ええ、それ聞いてびっくりです。一度ならず、一度までも…。N部長、確認の程よろしくお願ひします。

ま：あ、かにさんね。(まつか)

そのやりとりを「セヤシ」ながら見ました。だいたいの…。

N部長：ああ、俺が頼んだのはいつの記憶で行きます。

N部長：(「じゃあ、じゃあ、コンビニ」)

N部長：俺、頼んでなかった…。

N部長：あれ、俺が頼んだのはいつの記憶で行きます。



健厚 Kitchen

今日のレシピ

シリコンスチーマーで スフレチーズ ケーキ

【716kcal/個】

👉 今月のワンポイント

●混ぜて焼くだけの
簡単スチーマーレシピです！
レモンの輪切は事前に砂糖で煮ておくと
よりおいしくいただけます！



管理栄養士
好井 絵里佳

作り方

材料(作りやすい分量)

- クリームチーズ …… 100g
 - レモン果汁 …… 少々
 - レモン輪切 …… 適量
- A
- 〔 ヨーグルト(低糖) …… 90g
 - 〔 砂糖 …… 50g
 - 〔 卵 …… 1/2個
 - 〔 薄力粉 …… 20g

※オーブンは190℃に余熱する(シリコンスチーマーの耐熱温度を確認して下さい)

- ① シリコンスチーマーにクリームチーズを入れて500Wで約20~30秒加熱して柔らかくする。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ ①を泡だて器でよくかきまぜたら、②を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ④ シリコンスチーマーをトントンと軽く上から落として空気を抜き、輪切りにしたレモンを並べる。
- ⑤ 余熱しておいたオーブンで約35分間焼く。

厚生連で人間ドック・健康診断を受けてみませんか？

1日ドック **基本コース**
37,000円 (税込)

1日ドック **女性コース**
43,000円 (税込)

人間ドックでの胃がん検査にはX線検査とカメラ(要事前予約)が選択可能。脳MRIや脳MRA、腹部CT検査などのオプション検査も充実！
受けたその日に結果がわかり、医師による結果説明、健康相談や栄養相談もまるごと1日で終了(一部検査は後日結果をお知らせします)。
その他、各種健康診断も行っております。



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>