厚生連だより

2012 5月

No. 290

CONTENTS

- 今から始める糖尿病予防生活!
- マンモグラフィー
- 健厚倶楽部通信

愛媛県厚生連健診センター

今から始める 糖尿病予防生活

保健師 吉岡 早登美

新しい年度が始まりました。この機会を利用して、もう一度生活習慣を見直して身体に優しい1年を過ごしましょう！

急増する糖尿病!!

日本人は欧米人に比べて血糖値をコントロールするインスリンというホルモンが分泌されにくく、欧米人ほど肥満でなくても糖尿病になり、合併症を伴いやすい民族といわれています。そこに、食生活の欧米化や運動不足などの生活習慣の変化が加わり、糖尿病は急増しています。

糖尿病になると…

糖尿病はインスリンの分泌量や働きが低下し、血液中のブドウ糖の値が高い状態が慢性的に続く病気です。自覚症状がほとんど無いまま進行し、放置すると5～10年程度で全身に合併症が現れます。合併症には神経障害による壊疽（えそ）や失明、腎不全、脳梗塞や心筋梗塞などもあり、生活や生命に大きく影響します。

早期発見のために診断基準が新しくなりました

2010年7月に糖尿病の診断基準が11年振りに変更されました。新しい診断基準では、血糖値に加えＨｂＡ１ｃで診断を行います。

ＨｂＡ１ｃとは、赤血球に含まれる「ヘモグロビン」という色素に「ブドウ糖」が結合したもので、過去1～2か月間の血糖の状態を反映しています。国際基準に合わせて今までの基準値（ＪＤＳ）に0.4%足した数値に順次切り替えられています。（特定健診では従来の0.4%低い数値が記載されています。）

《表1》の①～③血糖値と④ＨｂＡ１ｃの両方が「糖尿病型」の場合に『糖尿病』と診断されます。いずれか一方だけが糖尿病型の場合は後日再検査が必要です。

①～③血糖値が「糖尿病型」に該当した場合は糖尿病の典型的症状の存在（口渇・多飲・多尿・体重減少など）または確実な糖尿病網膜症の存在が認められた場合も糖尿病と診断されます。

《表1》

血液検査で①～④のいずれかに該当すれば「糖尿病型」と診断されます。

＜血糖値＞

①空腹時血糖：126mg/dℓ以上
②ブドウ糖負荷後2時間値
：200mg/dℓ以上
③随時血糖値：200mg/dℓ以上

＜HbA1c＞

④HbA1c：6.5%以上
（従来のJDSでは6.1%以上）

【HbA1cの表示について】
NGSP値＝国際基準にあわせた値のこと
（JDS値+0.4%）
JDS値＝今まで使用されていた日本の基準値のこと

生活習慣を見直しましょう

★糖尿病になりやすい生活習慣をチェックしてみましょう★

チェック項目の中にあてはまる生活習慣があれば、改善していきましょう。

- □ 太っている
- □ お腹一杯食べる
- □ 朝食を抜く
- □ お酒をたくさん飲む
- □ おやつを食べる
- □ 甘いものが好き
- □ 脂っこいものが好き
- □ 夕食が遅い
- □ ゆっくり休めない
- □ ストレスが溜まっている
- □ 食事時間が不規則
- □ 野菜や海草をあまり食べない
- □ 砂糖の入った飲み物を飲む
- □ 運動不足
- □ 家族や親戚に糖尿病の人がいる

★適正な摂取エネルギー量を守りましょう。

適正エネルギー（kcal）＝※標準体重（kg）×体重1kgあたりの必要エネルギー《表2参照》

《表2》

必要エネルギー	運動強度	内　　容
25kcal	軽い	座ることが多い（事務・家事など）
30kcal	ふつう	立ち仕事が多い（販売・営業など）
40kcal	重い	肉体労働・運動選手など

※標準体重（kg）＝身長（m）×身長（m）×22

毎日体重を測定し、増えていないか確認しましょう。

★運動をはじめましょう

運動を行うとインスリンの効きがよくなることが分かっています。食後30分から1時間後にウォーキングなどの有酸素運動を実施してみましょう。最初は短い時間から始め、徐々に時間を増やし、無理なく続けていきましょう。

※病院にかかっている場合は、食事や運動の内容については医師の指示に従って下さい。

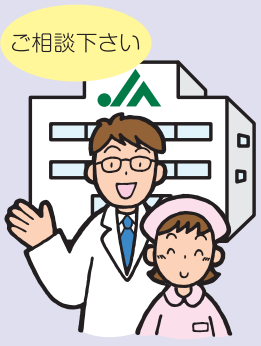
健診を受けましょう！

糖尿病は自覚症状がなく進行するため早期発見には血液検査の値を把握することが大切です。年に1回は健診を受けて確認しましょう。基準値内でも値が前回より高くなっているときは、原因となる生活習慣がないか振り返り改善につなげていきましょう!!

糖尿病の疑いを指摘されたら放置せず病院を受診し、詳しい検査を受けましょう。

空腹時には正常でも食後には正常より高くなる人は、健診で糖尿病が見逃されることがあります。健診で空腹時血糖が100mg／dℓ以上110mg／dℓ未満の方（正常高値に該当）はブドウ糖負荷試験という検査で糖尿病が見つかることがありますので、一度外来にご相談ください。

愛媛県厚生連健診センター　診療部
TEL：089-970-2070
【要予約】
予約受付時間
am9:00～pm16:00
（土・日・祝日を除く）



マンモグラフィー

診療放射線技師
溝田 洋子

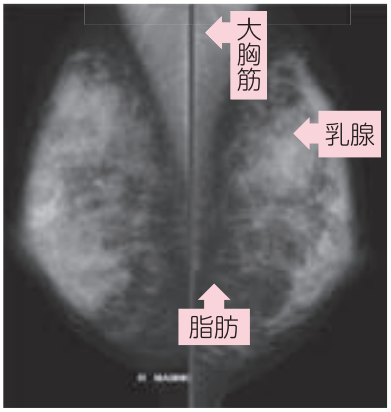
乳がん検診のマンモグラフィー検査を受けたことがありますか?みなさん一度は経験があるのではないでしょうか。乳房を押さえる痛い検査ですよね。

どういう検査なのでしょうか?おさらいです。

マンモグラフィーとは、乳腺専用のレントゲン検査のことです。2枚の板で乳房を挟んで平べったくして、上下・左右からそれぞれ圧迫して撮影します。こうすることで、しこりとその周囲にある正常乳腺の差を際立たせ、発見しやすくするとともに、放射線の量を少なくできる目的もあります。(1cm薄くすると、被曝量が半分になります。)

また、乳がんは乳腺の内部に発生するため、乳腺全体が画像に写るようにします。

これがマンモグラフィーの画像です。これは横から押さえた時の画像です。

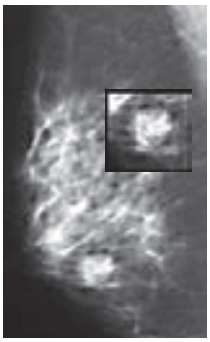


マンモグラフィー(内外斜方向)

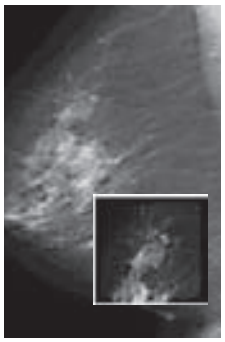
「大胸筋」「脂肪」「乳腺」が写っています。ここの画像のポイントは乳腺が白っぽく、脂肪が黒っぽく写ることです。

そして次がマンモグラフィーの異常所見のある画像です。

①腫　瘤



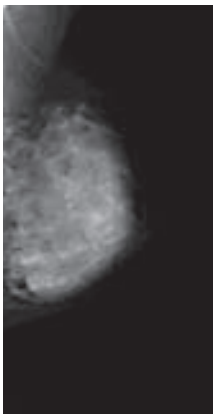
②石灰化



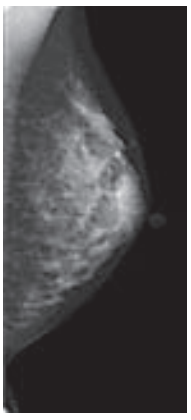
乳がんにもいろんな種類があることがわかってもらえると思います。①は腫瘤がしこりを作り、触ってもわかる大きさになっていますが、②は非常に小さな見えにくい石灰化があり、マンモグラフィーを撮影しないとわからない大きさでした。これらに共通して乳がんは白く写ることを覚えておいてください。

マンモグラフィーの画像は指紋のように人によって異なります。そして、年齢によっても異なります。

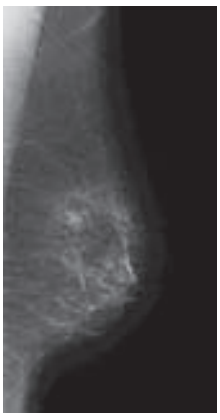
①30代高濃度



②40代不均一高濃度

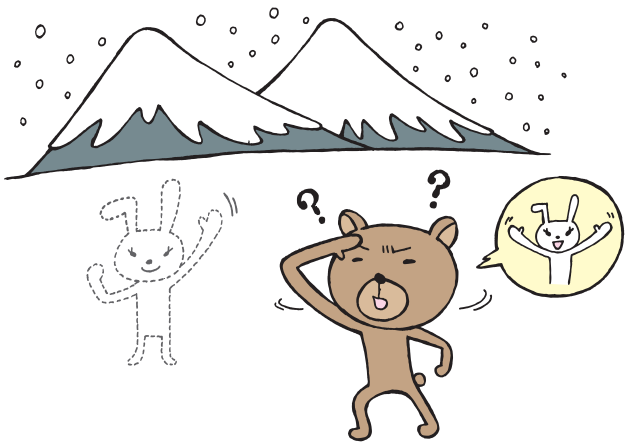


③50代散在性



30歳代は乳腺が発達し乳房内が白く写っています。しかし年齢があがるにつれて、白い乳腺の部分が減っています。これは授乳や閉経、更年期などによって乳腺の一部が脂肪組織に置き換わっていくからです。また授乳中は乳腺がとても発達した状態なので乳房の中は真っ白に写ります。

乳がんは白く写ることを思い出してください。乳腺も白く写るので、雪山にウサギがいるように、乳腺と乳がんが重なってしまい隠れてしまう可能性があるのです。



したがって20歳代の方には乳腺超音波検査など、マンモグラフィー検査に頼らない方法でのチェックをお勧めします。50歳代以降は乳腺の大部分が脂肪に置き換わるのでマンモグラフィーが黒っぽく写り、異常所見を発見しやすくなるので、マンモグラフィー検査に向いていると言えるでしょう。

というわけで、基本的にマンモグラフィー検査は乳腺がある程度脂肪に置き換わっていると考えられる40歳代以上を対象としています。

乳がんにかかる女性は30歳代後半から増え始め、50代でピークになります。そして、亡くなる年齢は50歳代後半が最も多くなっています。実に16人に1人の日本人女性が乳がんにかかる時代です。定期的に検診を受けましょう！また、お住まいの市町から乳がん検診無料クーポンが届けられた方は乳がんになりやすい年齢の方です。クーポン券は必ず利用して、この機会に検診を受けましょう！

無料クーポン券で乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診を受けよう!

～早期発見のためにも早めの受診を・・・～

特定の年齢(※)に達した方を対象に各行政より乳がん・子宮頸がん・大腸がんの無料クーポン券を送付しています。当健診センターでも無料クーポン券をお持ちの方を対象とした検診を実施しています（完全予約制）ので、ぜひこの機会にご利用ください。

(※)特定の年齢
子宮頸がん検診（女性）：昨年度20・25・30・35・40歳の方
乳がん検診（女性）、大腸がん検診（男女）：昨年度40・45・50・55・60歳の方

予約先 愛媛県厚生連健診センター　フリーダイヤル0120-352-080
予約時間 9:00～17:00（土日祝日を除く）
※検診日の2か月前から2週間前までにお申し込みください。
実施期間 平成24年6月4日（月）～平成25年3月末日
月～金曜日（子宮頸がんは金曜日のみ）
受付時間 乳がん・大腸がん検診　13：00～15：00
子宮頸がん検診　13：00～14：30

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。
- クーポン券は市町によって使用期限が異なりますので、使用の際には必ずご確認ください。

健厚倶楽部通信

平成24年4月10日㈫、健厚倶楽部Ⅰ・Ⅱ合同で春のウォーキングが行われました。

今回は28名の皆さんが参加し、西予市野村にある桂川渓谷でのウォーキングです。野村へ向かうバスの中からすでにみなさん元気いっぱいで、車内はみなさんの楽しそうな会話と笑い声が響きます。

まずはホワイトファームでしっかり腹ごしらえをして、みなさんマイノルディック・ウォークのポールを手に準備運動をして、桂川渓谷へ向かって出発です。ホワイトファームから桂川渓谷までの下り坂は満開の桜の道となっており、思わず〝うわぁ、きれいだねぇ〟と上を向いて歩く姿が印象的でした。桜をバックに記念撮影した後は、いよいよ桂川渓谷へ降りていきます。この桂川渓谷は、標高８９７ｍでキャンプ場などもあり、入口から今回の折り返し地点である乙御前の滝までは1.1㎞ほどの遊歩道があります。そして、この桂谷には戦国時代、乙御前姫の悲しい伝説があり、伝説になぞらえて名前の付いたスポットがところどころにあり、乙御前の滝というのもその伝説からつけられています。そうした話に思いを馳せ、自然の造形を見せる岩や清らかな流れの川と滝から発せられる霧に時折足を止めて景観を楽しみながらの森林浴となりました。

ちょうど数週間前にこちらで開催された野村町のノルディック・ウォークに参加された方も多く、〝あの時は雨上がりで水かさが増していて、普段見られない景色だったけど、今回は桜も満開でまた違う景色が味わえた〟という声も聞かれました。帰りは内子の肱川沿いの桜を車窓で見学し、今回のウォーキングでは当健診センターを出発してから戻ってくるまで、松山の桜・野村の桜・内子の桜と愛媛県内の様々な桜が見られて、なんだか春を満喫した一日となりました。

▲満開の桜の前で、ハイチーズ

施設紹介のコーナー

※これは一例です。

はい、今回は僕、厚生ブルーが新しくなった人間ドックの結果表についてレポートしたいと思います。

当健診センターの人間ドックでは、一部後日の検査項目もありますが、受けたその日に結果が分かり、結果の説明や健康相談・栄養相談が受けられます。今年度より、施設内のシステムを一新したのを機にリニューアルした結果表では、各種検査項目の数値や画像診断結果はもちろん、医師による総合判定、また生活習慣におけるアドバイスやデータの変化についても一目でわかるようになりました。気になるメタボリックシンドローム判定や前回の受診と比べて良くなった検査結果、悪くなった検査結果についても比較しやすくなっており、良くなった方は一安心、逆に悪くなった方は今後の健康づくりの目安や目標となります。人間ドックを受けられる際は是非注目してみてください。

新人紹介

7名の新人職員が新たに仲間入りしました。

健康管理部 診療放射線課
大西絵理佳

生年月日 平成元年7月26日
趣　味 テニス
一　言
笑顔を絶やさず頑張ります！よろしくお願いします。

健康管理部 診療放射線課
宮田　瑞奈

生年月日 平成元年8月25日
趣　味 音楽鑑賞
一　言
身を粉にしてがんばって働きます!

医事診療課
松井　道恵

生年月日 昭和54年8月4日
趣　味 音楽鑑賞
一　言
早く仕事に慣れるよう頑張っていきたいと思います。ご指導よろしくお願いします。

健康管理部 臨床検査課
和田なつみ

生年月日 平成2年5月6日
趣　味 ショッピング、テレビゲーム
一　言
まだ初めてのことばかりで大変ですが地域の皆様のためにがんばります!

健康管理部 臨床検査課
桑原　悦子

生年月日 昭和42年7月4日
趣　味 ヨガ
一　言
不慣れで御迷惑をおかけすると思いますが、よろしくお願いいたします。

健康管理部 臨床検査課
中田　夏子

生年月日 平成元年8月15日
趣　味 カラオケ、映画鑑賞etc
一　言
一日でも早く業務に慣れるよう頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

健康管理部 臨床検査課
近藤　郁佳

生年月日 平成2年9月10日
趣　味 音楽鑑賞
一　言
不慣れな分ご迷惑を掛けると思いますが、精一杯努力していきます。よろしくお願いします。

今月の表紙

5月といえば、やはり男の子の健やかな成長と出世を願う端午の節句です。

今月の表紙は大洲市大川地区の肱川に渡された鯉のぼりです。

近年では、大きな鯉のぼりを外に泳がすというような光景も田舎のほうでしか見かけなくなったような気がします。

この大川地区の色とりどりの鯉のぼりが風を受けて悠然と泳ぐ姿は壮大ですよ。

編集後記

春ですね。先月号で眠い眠いと書いていたかにですが、思わず飛び上がってしまう出来事、そう、育休からまつが戻ってきました!

まつ：ただいま戻りました(^^ゞ

かに：おかえり～(▷◁)待ってたよぉ!

まつ：いろいろお世話になりました。なんか、新しい人も増えていろいろ変わった?

かに：そうそう、平成生まれがうちにも増えてきたよ。もはや、Hey!Say!JUMPだよ。どうする、私たち昭和時代。

まつ：何それ?

かに：いや、なんとなく…。生まれが昭和なもので…。

これで相変わらずのやりとりも復活です。

まつ：昨年長男を無事に出産し、春から戻ってまいりました。この編集後記も以前のような、かにさんとの面白い(くだらない?)ネタの掛け合い方式になり、まつかにコンビの復活です。読者の皆様にはそんな編集後記にも温かい目で読んでいただきつつ、分かりやすい健康情報を提供していきたいと思いますのでよろしくお願いします。

(まつ・かに)

910kcal/塩分6.0g

春夏ドック弁当メニュー

★ご飯
★鮮やか南蛮漬け
★大豆ときのこの炒り煮
★ブロッコリーのカニカマあんかけ
★キャベツのゴマ酢あえ
★大根と椎茸のサラダ
★冷しゃぶ
★なすの揚げ浸し
★じゃが煮
★フルーツ(オレンジ)
★大福(4～6月)
抹茶くずもち(7～9月)
★すまし汁
★ヨーグルト

健厚 Kitchen 今月のレシピ

中華ちまき

【164～205kcal：1個】

今月のワンポイント

●端午の節句ということで
中華ちまきのご紹介です！
竹皮はクッキングシートや
アルミホイルでも代用が出来ます。
鶏肉は皮を除いてヘルシーに♪

管理栄養士
好井　絵里佳

材　料（4～5人分）

- ●もち米 ……1合
- ●鶏モモ……100g
- ●干し椎茸……1個（大）
- ●水煮たけのこ …30g
- ●人参 ……30g
- ★酒……大さじ1
- ★醤油……大さじ1/2
- ★中華だし……100mℓ
- ★椎茸の戻し汁…60mℓ
- ★オイスターソース ……大さじ1/2
- ★砂糖……1g
- ★塩 ……少々
- ●ゴマ油……小さじ1
- ●サラダ油……少々
- ●竹皮……個数分

作り方

1. 干し椎茸は水で戻す。
2. もち米は水に浸漬させておく。
3. 鶏肉を角切にし、酒、醤油小さじ1（分量外）をもみこむ。
4. たけのこ、干し椎茸も角切りにする。
5. ★の調味料をあわせておく。
6. サラダ油を熱したフライパンで鶏肉、人参、椎茸、たけのこを炒める。
7. 軽く油をふき取り、もち米を透明になるまで炒める。
8. 透明になったら6と★を加え、ある程度水分をとばす。
9. ゴマ油を回しいれたら竹皮で包み、蒸し器で30分蒸す。

厚生連で人間ドック・健康診断してみませんか？

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

愛媛県厚生連　検索

2012年5月発行　■発行所／愛媛県厚生農業協同組合連合会 〒790-0925 愛媛県松山市鷹子町533-1（TEL.089-970-2080）　■編集発行人／中塚　勇