



厚生連だより



No. 293



CONTENTS

- 巡回健診で採血された血液について
- 内臓脂肪 VS 皮下脂肪
- JAにしうわ健康管理研修会開催



愛媛県厚生連健診センター



巡回健診で採血された血液について

臨床検査技師 宇都宮 菜月



趣味は化粧。
うすく見えますが実は…
そのために早起き
しています。

人間ドックや巡回健診でみなさんから採血させていただいた血液が、どのように検査されているかご存知ですか？今回は、巡回健診で採血された血液のゆくえについて紹介していきます。

1 採血

受診者の個人情報が入ったバーコードシールを血管に貼って採血します。

当健診センターで使用している採血管は主に2種類あります。

◎紫色のキャップの採血管



抗凝固剤(血液を固まらせない薬剤)が添加されています。

↓HbA1c(糖尿病の検査)、貧血の検査に使用します。

◎黄色のキャップの採血管



生化学免疫自動分析装置という機械で測定しています。



看護師 上田さん

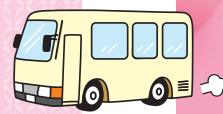
最近うれしかった事は“夢に柏葉くん(嵐)が出たこと”

モデル 入船くん

好きな食べ物は“一周まわって結局かしーっす”

3 測定

巡回健診車で当健診センターへ運びます。



私が生化学担当です。

臨床検査技師 川本さん

只今、四国八十八ヶ所4周目。うるう年だから逆打ちしてまあ。

生化学免疫自動分析装置という機械で測定しています。

1 採血管をセット

黄色のキャップを外し、バーコードが見えるように採血管をセットします。



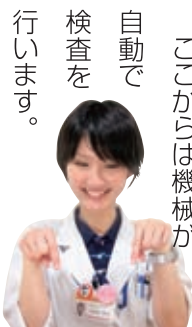
2 機械へセット

検体をさし終わったラックを機械にセットします。



3 情報の読み取り

ここからは機械が自動で検査を行います。



バーコードはここで読み取ります



4 電算処理

検査室から届いた結果を健診システムにて自動総合判定を行い、医師が判定するための準備を行います。



終わった検体は青色で表示されます。



6 結果

検査が終わった検体から順次パソコンに結果が送られてきます。

一通り検査が終わったら、異常値の出た検体の再検査や前回値との比較などを行います。その後、結果票を出力するために情報管理課へバトンタッチ。

情報管理課 山下くん (工芸志)
好きな食べ物は“ういづ” (おせか疑問形)



凝固促進剤(血液を凝固させ遠心分離させるための薬剤)が添加されています。

↓生化学検査に使用します。

脂質検査…HDLコレステロール・LDLコレステ

ロール・中性脂肪

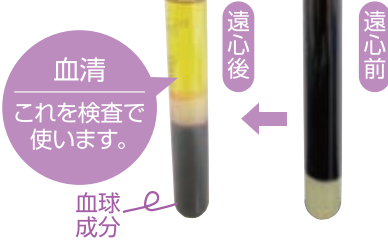
肝機能検査…GOT(AST)・GPT(ALT)・γ

GTP

腎機能検査…CRE・UA

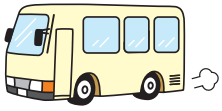
2 遠心分離

黄色のキャップの採血管でとった血液は、遠心分離器で遠心を行い、血球(赤血球など)と血清に分離をします。



どうして遠心分離を行うの？

遠心分離をしないまま血液を放置すると、血球代謝に伴い血球中の成分が血清中に移行し、時間の経過とともに生化学検査の値が大きく変動してしまいます。そのため、採血後はすみやかに遠心分離を行い、血球と血清を分離します。



4 血清

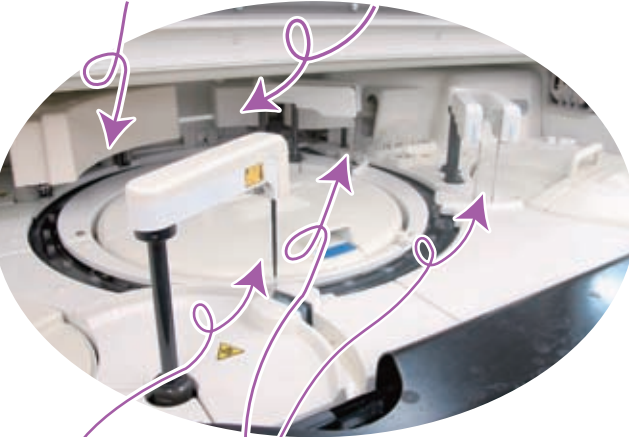
この細いピペットで試験管の中の血清を検査項目に応じて必要な量を吸いとっていきます。

5 試薬の分注

①～⑥の順の流れで検査をしていきます。

⑥ 検査で使用した部分を洗浄します。

③⑤ 吸いとった血清と試薬を反応しやすく混ぜています。



② 試薬を分注します。
第一試薬：反応の元となる試薬
第二試薬：反応をうながす試薬

① 血清

血清を吸い取る

5 総合判定

健診にて診察を行った医師が一人一人結果を判定します。



山泉センター長
家では家庭菜園の水やり担当です。トマトやきゅうりを作っています。

6 結果出力

3週間から1か月で行政または個人に結果が届くように、段取りします。※結果の届く方法は行政によって違います。



モデル 入船くん(再)
演技派な入会2年目。
趣味は“音楽っす”

ハイ、ハイ、ハイ、ハイ。

情報管理課 三好さん
毎日自転車通勤しています。
(片道20分)

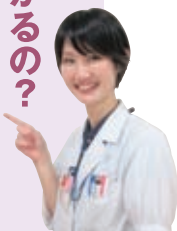
結果が届いたよー。



豆知識

前立腺がんって血液検査で分かるの？

血液中のPSA(前立腺特異抗原)を測定することで調べることができます。PSAは前立腺で作られ血液中に存在しますが、前立腺にがんができるると急激に上昇します。また、前立腺肥大症や前立腺炎でも上昇します。PSAは血液検査で比較的簡単に検査できるため、前立腺がんのスクリーニングとしては有効な方法ですが、PSAの値だけでは、前立腺がんを診断することはできません。PSAが異常値の場合は、確定診断をつける必要があるため、泌尿器科で精密検査を受けてください。



内臓脂肪

VS

皮下脂肪

悪いのはどっち？

保健師

二宮 典子



日本人の生活習慣は、食生活の欧米化・乗り物や機械類の進歩など、ここ約50年の間に他の国では類を見ないほど急激に変化をしたといわれています。便利で豊かになった反面、食事での脂質摂取量の増加や、慢性的な運動不足など、私たちの体に脂肪が蓄積されやすい環境となっています。この脂肪の蓄積が、私たちの健康にも大きく影響を与えており、最近では「メタボリックシンドローム」などでも問題視されています。



体脂肪の測定方法

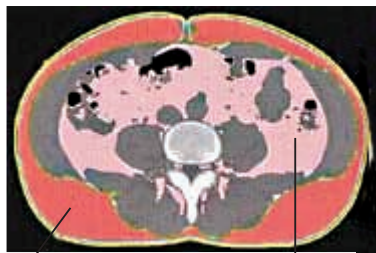
体脂肪は、体内の内臓脂肪と皮下脂肪をあわせたものをいいます。体脂肪

を測定する方法の一つとして、「体脂肪計」が挙げられますが、これは体に弱い電流を流し、電気の伝わり方を調べることで、体重に占める脂肪の割合を算出するものです。人間の体は、筋肉がタンパク質、脂肪が脂質からできており、この2つの部分は電流の伝わり方が異なるため、インピーダンス（電圧と電流の比）を計測し、更にその人の性別・年齢・身長・体重などのデータを加味して体脂肪率を算出します。

内臓脂肪とは？皮下脂肪とは？

内臓脂肪は、その名のとおり内臓（肝臓や腸など）の周りについている脂肪のことで、CT画像のピンク色の部分にあたります。お腹の皮膚をつまんでもつまむことができないため、隠れた肥満といえます。内臓を固定するた

めの腹膜を助ける役割があり、更に空腹時にエネルギーとして利用されるため、即戦力エネルギーとしての役割も担っています。

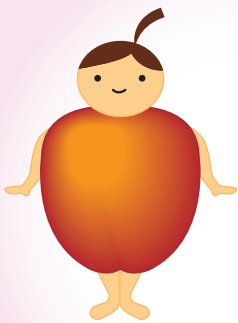


皮下脂肪 <CT画像> 内臓脂肪

内臓脂肪がたまると、お腹がぼつこり前に出ることから「リンゴ型肥満」といわれ、中高年の男性に多くみられます。痩せていてお腹だけ出ている人もこのタイプです。

皮下脂肪は、皮膚のすぐ下にあり、筋肉の外側についている脂肪を指します（画像の赤い部分）。立った状態でお腹の皮膚をつまんでみて、つまめるのがこの皮下脂肪です。体外との温度差

を和らげる保温機能や、外部からの衝撃を和らげるクッションとしての機能をそなえ、併せて緊急時のエネルギー貯蔵庫としての役割も担っています。おしりや太ももに脂肪がつくため、ウエストがくびれていても下半身が太く、「洋ナシ型肥満」ともいわれ、女性に多いのが特徴です。



内臓脂肪型 (リンゴ型) 肥満



皮下脂肪型 (洋ナシ型) 肥満

悪いのはどっち…？

すばり、内臓脂肪です。内臓脂肪がたまると様々な病気を引き起こします。内臓脂肪から分泌される生理活性物質(アディポサイトカイン)に異常が生じ、高血圧や脂質代謝異常、糖尿病などを引き起こします。放っておくと、動脈硬化を進行させ、脳血管障害や心筋梗塞など、生命に関わる病気にもつながるので注意が必要です。特に男性は、女性に比べて内臓脂肪を蓄えやすいため生活習慣病にかかりやすいといわれています。

皮下脂肪は「定期預金」、 内臓脂肪は「普通預金」

皮下脂肪は、溜まりにくく、いったん溜め込むと減らしにくいという性質があり、預金に例えると「定期預金」に例えられます。それに対し内臓脂肪は、溜まりやすい反面減らしやすいという性質で、「普通預金」に例えられます。このことは、言い換えれば、たちの悪い内臓脂肪ですが、努力すれば皮下

脂肪よりも減らしやすいということ
です。

内臓脂肪を減らすには…？

ただ食事療法だけで内臓脂肪を減らすとすると、筋肉量も減ってしまうため、脂肪を効率よく燃焼させることができませぬ。食事の改善と併せて有酸素運動(ウォーキング、軽いジョギング、サイクリング、水中運動など)を行う必要があります。脂肪は、運動開始後約20分経過してから燃焼され始めるため、少なくとも30分以上運動するのが望ましいのですが、短時間ずつ分けて行ってもかまいません。更に、有酸素運動をするときの土台となる筋肉を増やすための筋力トレーニング(スクワット・腹筋・腕立て伏せなど)を併せて行くと、より効果的です。



内臓脂肪を減らす ために心がけること

■ 甘いものや脂っこいもの、アルコールの摂取をひかえましょう。



■ 野菜海藻類を
しっかりと摂り
ましょう。



■ 夕食は軽めに。朝食はしっかりと
食べましょう。

■ 早食いはやめましょう。

■ 間食はひかえましょう。

■ 有酸素運動を毎日取り入れま
しょう。



■ 筋力トレーニングを併せて行い
ましょう。

■ 階段を使ったり、こまめに体を
動かす習慣をつけましょう。

内臓脂肪は、前述のようにCT画像で確認できますが(100cm以上が内臓脂肪蓄積状態)、被曝を伴うため、日常的に確認するひとつの目安は腹囲測定です。立った状態で息を吐き、おへその周りをメジャーで測り、男性は85cm、女性は90cm以上であれば、内臓脂肪の蓄積が疑われます。ズボンのベルトの穴一つ分(約2.5cm)程度腹囲が減少すれば、体重が2~3kg減少し、健診結果の数値も改善することが多いようです。生活習慣の改善と併せて体重や腹囲をこまめに測定し、自己管理に努めましょう。



JA
にしようわ

健康管理研修会

開催

平成24年6月29日(金)、伊方町スポーツセンターにおいてJA西宇和女性果樹同志会・JAにしようわ女性部主催による健康管理研修会(健康のつどい)が行われ、当会からも中保健師が参加しました。

今回で3回目を迎えるこの研修会にはJAにしようわ管内より約140名の皆さんが参加されました。まず、現在2人に1人ががんに罹患するといわれており、もはや他人事ではない「がん」について、とりわけ女性に関係のある子宮がんや乳がんについて中保健師による講話が行われました。受診率や罹患率などに触れ、「がんは決して治らないものではありません。無料クーポン券なども発行されて、受けやすくなっている今、早期発見・早期治療のためにも年に一度の検診を！」と中保健師は呼びかけました。

また、ストレッチ体操ではゆっくりと身体全体をほぐして、頭もほぐすため

に今回はじゃんけんゲームなども行いました。頭からつま先までほぐした後はお楽しみのミニ運動会です。準備運動として引き続き中保健師による最近巷で注目の「大人のラジオ体操」を行いました。「大人のラジオ体操」は今までなんとなくしていたラジオ体操も一つ一つの動作に気を付けてすると肩こりや腰痛の改善、ヒップアップや美しいボディライン作りになると注目を集めています。その後、シャッフルゴルフ、タートルひっぱり、みかんクイズ選手権inにしようわといった競技にうつり、熱戦が繰り広げられました。

今回は天気も良く、暑い一日でしたが、健康について学び、運動をすることで日ごろ農業に従事されているみなさんのリフレッシュを図りたいので、ないでしよつか。



Let's 大人のラジオ体操!

例えば学生の頃、夏休みになると嫌々していたラジオ体操。同じラジオ体操ですが、大人のラジオ体操ではひとつひとつの動きポイントを押さえて、ラジオ体操を有効的に行いましょう。ここではラジオ体操第一で行われる13の動きのうち、2つの動きの気を付けたい点をご紹介します。

腕を振って脚を曲げ伸ばす運動



かかと!

ここでのポイントは「かかと」。かかとをつくのは一瞬だけです。かかとを地面につけたままでは効果半減です。内もも・ふくらはぎ・お尻に力を入れることで美脚効果が期待できます。

胸を反らす運動



NG!

お腹を前に出すと胸が十分に反らないので効果が半減してしまいます。

四国農村医学会開催

平成24年7月22日(日)高知市文化プラザ かるぼーにて第35回四国農村医学会が開催されました。

最初に、高知医療再生機構 理事長 倉本 秋先生による特別講演や東北大学大学院医学系研究科 感染制御検査診断学 教授 賀来 満夫先生によるランチョンセミナーが行われました。

当会からも3名の職員が参加し、まず、診療放射線技師 津田 昭洋による「バリウム服用後の排便状況と対策について」と題した発表を行いました。これは、胃部X線検査において、バリウムを高濃度にした利点と排便されにくい



といった現状を調査すべく地域健診受診者を対象としたバリウム便の排泄状態をアンケート調査したもので、この調査によって、当会では問診票の項目を増やすなどして腸閉塞などを起こさないように事故の防止に努めています。

次に、臨床検査技師 川崎 慎吾による「特定健診におけるLDL-C/HDL-C比の有用性の検討」と題し、当会施設健診受診者を対象にL/H比を調査し、健診結果判定におけるL/H比の導入検討について発表しました。

最後に、保健師 中 佐貴恵が「いきいき職場づくりの取り組み」J A えひめ中央健康度アップ活動「活動報告」と題した発表を行いました。これは平成20〜22年度、J A えひめ中央本所の職員を対象に運動・食生活・精検受診率・禁煙といった部会に分けて健康増進を図ったもので、今回はその活動が職員健診の結果等にどう生かされたかなどについて考察をしました。

最後に、保健師 中 佐貴恵が「いきいき職場づくりの取り組み」J A えひめ中央健康度アップ活動「活動報告」と題した発表を行いました。これは平成20〜22年度、J A えひめ中央本所の職員を対象に運動・食生活・精検受診率・禁煙といった部会に分けて健康増進を図ったもので、今回はその活動が職員健診の結果等にどう生かされたかなどについて考察をしました。

施設紹介

はい、今月はわたくしピンクが当健診センターの女性更衣室をご紹介します。



当健診センターでは人間ドックをご利用いただく皆様を受付の後、更衣室にご案内いたします。広々としたスペースにロッカーも大きめのサイズをご用意しており、こちらのロッカーは暗証番号を設定していただいてキーを持ち歩かずに済むようになっています。また、人間ドックの後のお化粧直し



▲おひとりずつ、ゆったりとご利用いただけるように仕切られています。

など落ち着いていただけるよう、女性更衣室にパウダールームを設置しており、お一人ずつの仕切りのある洗面台が10台あります。尚、男性女性両方の更衣室に歯ブラシもご利用いただけますので、お食事後の歯磨きにもご利用ください。

今月の表紙

今月は平成23年8月17日に西条市で行われた西条市市民納涼花火大会です。この花火大会は、5085年(天正13年に戦死した人々の霊を慰めるために、送り火として花火を打ち上げたのが始まりとされる400余年の伝統ある花火大会です。約2000発の花火が夜空を飾る夏の一大イベント。花火の後の余韻で夏の終わりを感じる、意外とロマンティッシュな堀江氏なのです。

編集後記

最近、当会では、大人のラジオ体操(P6)を絶賛実施中。夕方5時になると、そろそろ大人の時間だよ、なんて言いながら、なんだかんだで10名あまりの職員がテレビの前に集合して、大人のラジオ体操を行っています。

約3分間、あのラジオ体操の音楽に合わせてDVDを見ながら割と真面目にやっています。まっ、終わったら結構暑いよね。ラジオ体操を侮るな、か！

ラジオ体操を侮るな、か！とこやね。飛ぶとこ息が切れる。まっ、か！



健厚 Kitchen

今日のレシピ

塩麴の炒め物 (バケットのせ)

【354kcal/人】
塩分1.4g

今日のワンポイント

●最近注目されている塩麴レシピです。塩麴は種類によって使用量が違いますので、記載されている使用量を確認してください。お肉は30分くらいの漬け込みでもおいしく出来ましたよ！バケットにのせず、そのまま食べてももう少しコクがほしい方は醤油を小さじ1加えてみてください！



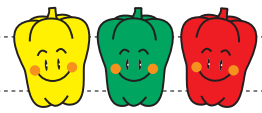
管理栄養士 好井 絵里佳

材料(約4人分)

- 豚肉……………200g
- 塩麴……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- ピーマン……………2個
- パプリカ(黄)……………1/2個
- パプリカ(赤)……………1/2個
- しめじ……………1/2株
- バケット……………約8切れ
- ごま油……………大さじ2
- 胡椒……………少々

作り方

- ① 豚肉はボウルに入れて軽くほぐし、酒・塩麴を加えたら1時間ほど漬け込む。
- ② パプリカとピーマンは5mmくらいの細切りにし、しめじは子房に分ける。
- ③ しっかり漬け込んだら鍋にごま油を加えて①を炒める。ある程度火が通ったら②と胡椒を加えて一緒に炒める。
- ④ 適度な厚さに切ったバケットに③をのせる。



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>

愛媛県厚生連 検索