

厚生連だより

11

2013
No. 308



もくじ

リレーフォーライフジャパンinえひめ2013開催・・・ ②

健厚とびっくす ③

糖尿病

第1章 糖尿病の検査について..... ④

第2章 増え続ける「糖尿病」あなたは大丈夫?!..... ⑥

健厚キッチン ⑧



愛媛県厚生連健診センター

リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2013 えひめ ~念~



平成25年10月12日(土)正午より13日(日)正午まで松山市城山公園堀之内地区ふれあい広場においてリレー・フォー・ライフ・ジャパン2013

3えひめが開催され、110名を超えるサバイバーを含む約2500名が参加し、たすきをつなぎました。

当会は中央会、信連、全農えひめ、全共連、酪連、施設連と合同で107名が「JAグループ愛媛」として参加

しました。また、松山市健康診査事業受診率向上プロジェクトとして

も他連携企業らと共に参加しました。リレー・フォー・ライフとは、昼夜

交代で歩き続けることにより、がん患者・家族、市民

が時間を共有し、一体となつて共に考え、支えあう催しです。ステージでは「コスプレやフラ

ダンスなどが行われ、12日の夜にはルミネリエセレモニーで先に旅立った

仲間を偲びました。がんについて考え、早期発見・早期治療ができるよう、当会としてもがん予防により力を注いでいきたいと思

健厚とびつくす

第6回

たいき親子健康スクール開催

平成25年9月28日(土)、リジエール大洲にて第6回たいき親子健康スクールが開催され、健康スクール会員80名が参加しました。今回はまず「家庭でできる食中毒予防」と題して、当会田中管理栄養士が各シーン別の食中毒予防のポイントについて10分講話を行いました。その後、お楽しみみの親子健康教室では愛たい菜産直市野菜ソムリエの西山美樹先生によるキャラ弁の作り方の指導がありました。今回のモデルは大洲市のゆるキャラ



さあ、手袋をはめて～、上手に作れるかな～？



0級くんと皆の作った0級くんで“はいチーズ”

「0級くん」。なんと、会場にはゆるキャラ「0級くん」も駆けつけ、子供たちも大喜び！親子でキャラ弁作りがスタートすると、真剣な顔で目や口の形に海苔を切る子や、親子で協力しておにぎりを作る姿が見られ、完成したお弁当を見てみると、個性のあふれる0級くんがたくさん出来上がっていました。最後に0級くんを囲んでの写真撮影を行い、これからの遠足や運動会でも0級くんお弁当が登場しているといいなあと感じながら今回のスクールは終了となりました。

毎月20日は健康づくりの日

がん予防講演会開催



気になる被曝量についても話す木村技師長

平成25年9月19日(木)、新居浜市保健センターにて健康づくり教室は新居浜市が毎月20日を健康づくりの日と定め、市民を対象として様々なテーマで行っているもので、9月にはがん征圧月間として肺がん検診についての講演会を行い、64名の市民の方が参加されました。

平成25年度

農林水産参観デー開催



骨密度検査結果を聞く参加者

平成25年10月1日(火)、2日(水)、愛媛県農林水産研究所において農林水産参観デーが開催され、当会からは健康相談や血圧測定、東日本大震災復興支援チャリティー検診として骨密度検査を行いました。2日間合わせて37名の方に検診等に参観いただき、「初めて骨密度を測っていい機会になった。骨密度が低いことがわかってこれから気を付けられるのでよかったです。」と話された方もいました。このチャリティー検診の検査料は東日本大震災復興支援のために寄付されます。

糖尿病

11月14日は『世界糖尿病デー』です。この日を中心に、糖尿病の予防・治療・療養を喚起する啓発キャンペーンが世界各地で実施されています。昨年の世界糖尿病デーには、世界中の1,000を超える著名な建造物などが、シンボルカラーであるブルーにライトアップされました。県内でも高島屋の「くるりん」や松山城がライトアップされていたそうです。

日本人は一般に欧米人に比べてインスリン分泌能が弱いため、大太りしにくいかわりに少しの肥満でも糖尿病になりやすく、合併症も伴いやすいといわれています。そこに、食生活の欧米化や運動不足、ストレス、高齢化などが重なり、糖尿病は急増しています。

糖尿病とは

糖尿病は、インスリンの作用不足によって、慢性の高血糖状態を引き起こす病気です。インスリンという言葉は聞いたことがあると思いますが、どういう働きをもっているかご存知ない方もいるかもしれません。ここで、少し詳しくお話します。

インスリンは膵臓にあるβ細胞で作られるホルモンで、血液中のブドウ糖を一定に保つために、筋肉や脂肪細

胞にエネルギーとして取り入れて調節する働きを持っています。そのため、インスリンの量が少なかつたりうまく作用しなかつたりすると、ブドウ糖が細胞に取り込まれなくなり、血液中にブドウ糖が余ってくるのです。

そうして高血糖状態が長く続くと、細胞のエネルギー不足により、血管を含め全身の組織にいろいろな障害を与えてしまいます。

糖尿病の種類

糖尿病は、その原因によって2つのタイプに大別されます。

●1型糖尿病

膵臓のβ細胞の破壊によっておこる糖尿病。先天的な原因のことが多く、インスリンがほとんどつくられないため、インスリン注射が必要とされます。

●2型糖尿病

インスリンの分泌量や働きが様々な程度で低下し、慢性の高血糖状態となる病気です。生活習慣病の代表といわれるように、複数の遺伝因子に、良くない生活習慣や加齢が加わることで発症します。日本での糖尿病は9割以上が2型糖尿病で、その発症には生活習慣が深く関わっているため、食事や運動、生活習慣によって予防することが可能です。

糖尿病の合併症

糖尿病は合併症が怖い病気です。自覚症状がないままに進行し、放置すると5〜10年程で全身に合併症が現れます。特に、腎臓や神経、そして眼に症状が現れることが多く、これらは三大合併症といわれます。

眼の合併症には、高血糖により目の網細血管に障害が起きて出血などが起こす「糖尿病性網膜症」があります。悪化すると、網膜剥離、最悪の場合には失明にいたりします。網膜症は徐々に進行しますが、かなり進行しても視力の低下などの自覚症状はほとんどありません。糖尿病と診断されたら適切な治療を続け、定期的に眼底検査を受けるようにしましょう。そうすれば、糖尿病が原因で失明することは防ぐことができます。



臨床検査技師
中田 夏子

保健師
宮内 明美

一言プロフィール
自転車通勤を始めて1年になります。近隣の方と挨拶を交わしながらの運動は気持ちがいいですね。

一言プロフィール
先日、石鎚に登ってきました。アクティブにやっています(´∀`)

第1章 糖尿病の検査について

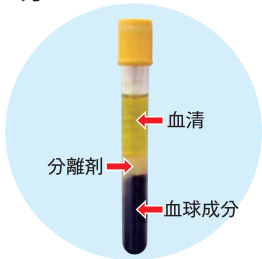
糖尿病の検査

では、糖尿病と診断されるまでには、どのような検査があるのでしょうか。

特定健診で行われているのは、血糖値 (GLU/グルコース) と HbA1c (ヘモグロビンエイワンシー) の検査です。どちらも血液検査でわかるものなのですが、両者の違いは何なのでしょう？

●血糖値

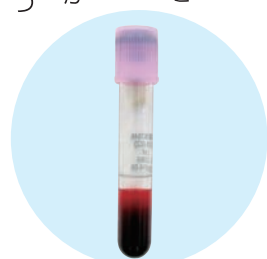
血糖値を調べるには、凝固促進剤(血液を固まらせ遠心分離させるための薬剤)が添加された採血管を使用します。血液を遠心分離機にかけ、沈殿したかたまりの上に出てきた「血清」という淡黄色の液体で測定します。



血糖値は、食事や運動、ストレスによって大きく変動します。健診で血液検査をする際に食後時間を確認しているのも、その影響を知るためです。

●HbA1c

HbA1cを調べるには、抗凝固剤(血液が固まらないよう



にする薬剤)が添加された採血管を使用します。遠心分離はさせず、そのままの血液で測定します。

HbA1cは、過去1〜2か月間の血糖値の状況を反映した値です。そのため、前者のような食事の影響は受けにくいのが特徴です。

また、HbA1cは血糖に関する検査の中で、一番長い期間のコントロール状態をあらわす指標になっています。糖尿病は高血糖状態が続くことで起きる合併症が怖い病気ですから、治療の上でも重要な情報源となります。

HbA1cの表記について

HbA1cの表記には二種類あります。国際的に広く使用されているNGSP値と、日本でこれまで使用されてきたJDS値です。

これまでは二つが併記されていたのですが、特定健診では2013年4月以降、NGSP値に統一されました。以前のJDS値におおよそ0.4%を足すとNGSP値に換算できます。健診結果を確認する際には、ぜひ次の表を参考に見てください。

表1. HbA1c値の換算

JDS値 (%)		NGSP値 (%)
4.9以下	→	JDS値+0.3
5.0~9.9	→	JDS値+0.4
10.0~14.9	→	JDS値+0.5

※換算式:NGSP値(%) = 1.02×JDS値(%) + 0.25%
引用:日常臨床及び特定健診・保健指導におけるHbA1c国際標準化の基本方針(日本糖尿病学会)

糖尿病の診断基準

血糖値とHbA1cの基準値は表2の通りです。

HbA1c値が6.5%以上になると、糖尿病が強く疑われます!



日本糖尿病学会の基準より、特定健診の方が基準が低くなっているのに気がつきましたか？これは、特定健診の検査が早期発見を目的としているためです。

また、2010年7月、糖尿病の早期発見・早期介入のために診断基準の改訂が行われました。これにより、血糖値126mg/dl、HbA1c6.5%(NGSP値)を上回っていた場合、1回の採血だけで「糖尿病」と診断できるようになりました。当健診センターにおいても、今年度から文言等の変更を行っています。そのため、健診段階で糖尿病と診断されるケースも出てきています。健診の際には確認してみましょう。

表2. 正常とされる血糖値の基準

	空腹時血糖 (GLU)	HbA1c (NGSP値)
特定健診	100mg/dl未満	5.6%未満
日本糖尿病学会	110mg/dl未満	6.1%未満

次の章では、糖尿病を予防するための生活習慣についてお話しします。

第2章 増え続ける「糖尿病」あなたは大丈夫!?

危機的な現状と気になる医療費

厚生労働省の「2011年国民健康栄養調査報告」より

●糖尿病が強く疑われる人や可能性を否定できない人は27.1%!!

●国民の4人に1人以上が糖尿病かその予備群、そのうち4割は未治療!?

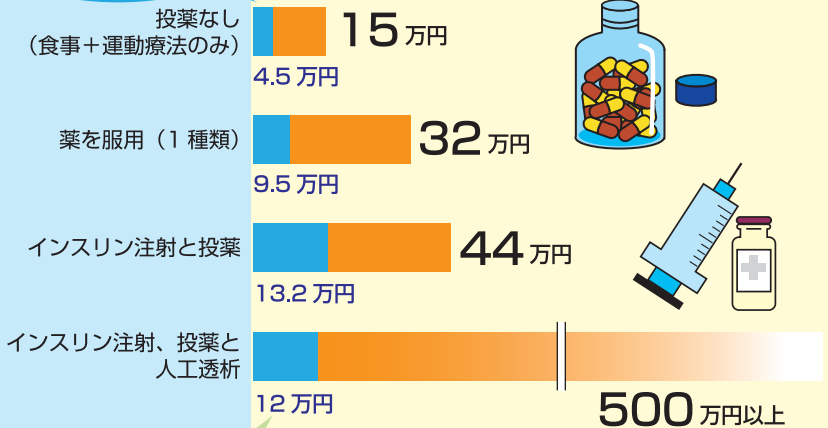
●糖尿病治療中の人たちも約半数がコントロール不良!?

病気の進行とともに様々な合併症を引き起こす糖尿病は、体だけでなく家計をも苦しめます。また、重症化するほどその負担も増大します。あなたはこの現状をどう受け止めますか?

糖尿病になると医療費はいくら?(年間)

糖尿病以外に高血圧、高脂血症、腎症などの病気があると医療費はさらに増えます。

うち窓口負担額 (3割負担)



高額医療費制度の特例の場合

表記してある金額は掲載時の目安です。

出典:糖尿病ネットワーク(<http://www.dm-net.co.jp/>)

生活習慣を見直してみよう

1. 食習慣のポイント

糖尿病の食事療法の基本は食事を規則的にし、炭水化物、たんぱく質、脂質のバランスをキープしたまま総摂取エネルギーを適正化する事です。

Let's try

自分の1日に必要なカロリーを計算してみましょう!

★あなたの標準体重は?

標準体重(Kg)=身長(m)×身長(m)×22

【例】身長160cmの人は標準体重=1.6×1.6×22=56kg

★あなたの適正な摂取エネルギー量は?

適正エネルギー(Kcal)=標準体重(kg)×活動に見合った必要エネルギー(※表)

【例】身長160cmの人で生活強度(ふつう)の適性エネルギー量は56×30=1680kcal

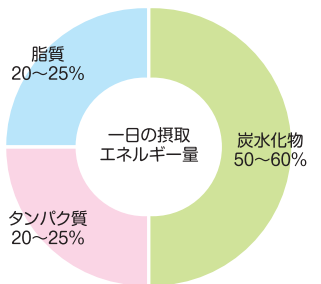
必要エネルギー	運動強度	内容
25kcal	軽い	座ることが多い(事務・家事など)
30kcal	ふつう	立ち仕事が多い(販売・営業など)
40kcal	重い	肉体労働・運動選手など

★望ましい栄養バランスとエネルギー量の目安

量の目安

たとえば、一日の摂取エネルギー量が1600kcalの場合、次のようなバランスで食事を摂りましょう。

1日の摂取エネルギー量の内訳



ごはん(150g)、まなご、お照り焼き、揚げ出しなす、きゅうり、えのき若芽甘酢

498kcal



バナナ 87kcal



ごはん(150g)、肉じゃが、ほうれん草白菜巻き、冷奴

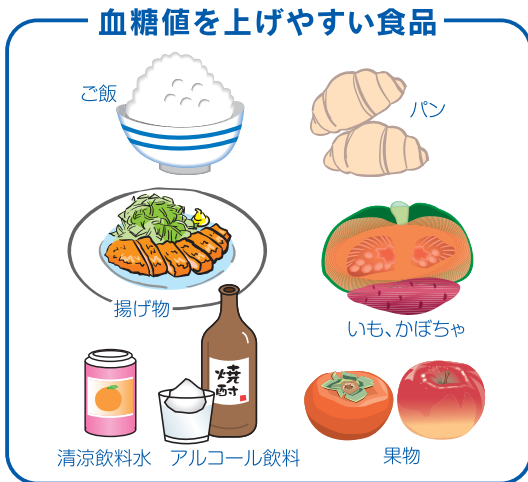
535kcal



ごはん(150g)、にら卵、みそ汁、牛乳

497kcal

★血糖値を上げやすい食べ物とはとりにすぎない



★食物繊維を多く摂取する…野菜を1日300g以上とり、食後の血糖値の上昇を抑えましょう。

★間食や夜食は控える…どうしてもとりたくなつた場合は、エネルギーがほとんど無いか低い食品をよく噛んでゆっくり食べましょう。

2. 運動習慣のポイント

糖尿病の運動療法ではやせること以上に、食後の運動によって即効的に食後高血糖を抑える効果や、運動の継続によってインスリン感受性を上げる

ことが重要な目的になります。

動脈硬化は食後高血糖の時点で進行し始めることが多いため、これを防ぐ食後の運動は大変意義があります。

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。週に3〜4日、1日20分以上

が目安です。(※)

※糖尿病の治療が必要な場合でも、状況によって運動療法が禁じられることがあります。十分な事前確認のもと、医師の指示に従ってください。



最後に

糖尿病は、完治が難しいとされていますが、自己管理がうまくいけばコントロール可能な病気です。2型糖尿病は予防ができる上、早期に生活習慣を改め適切な治療を受けるなら、たとえ罹患していても生涯にわたり健康な人と同じ生活の質を保つことができます。まずは、自分の血糖値を知ることが大切です。年に一度は健診を受けて、自分の健康状態を把握するようにしましょう！

人間ドックのお弁当が秋冬メニューになりました。



30品目の秋冬の食材を使用しました。v^o^v
「主菜にお肉を!」のご要望にお応えしたドック弁当です♪
ドック受診後、お食事をゆっくりお楽しみ下さい。
スタッフ一同心よりお待ちしております。



管理栄養士 田中 洋子

お品書き

ご飯	285kcal
わかめスープ	13kcal
牛肉とブロッコリーの炒め物	337kcal
蓮根ときくらげの卵炒め	80kcal
小松菜のピリ辛あえ	28kcal
鮭の竜田揚げ	96kcal
じゃこの和風サラダ	24kcal
白菜と春雨の煮込み	20kcal
キャベツの塩昆布あえ	7kcal
ひじきと大豆の炒り煮	22kcal
フルーツ	23kcal
キャラメルケーキ	61kcal
ヨーグルト	49kcal
合計	1045kcal
食塩	6.0g

今月の表紙

今月は紅葉(もみじ)です。もみじが色づく、「紅葉のシーズン本番!」という雰囲気になりますね。県内でも面河や滑床深谷など、紅葉の名所が賑わう季節です。今年は夏が長引いてなんだか秋がちよっぴり遅れてやってきましたが、もみじ狩りがてら、ウォーキングなんてのもお勧めです。そして、この写真は堀江氏の撮ったイチョウ。かわいい悪戯ですね。



編集後記

P2でもご紹介したリレーウォークライブジャパン2013えひめに参加してきました。参加するのは2年目、ちよっぴりミニリエセレーターの時間帯に参加しました。HOPEの文字に並べられたもの、歩くトラック沿いに並べたもの、どのミニリエにもメッセージやイラストが書かれていました。今年は風が強かったため、せつかくのミニリエがところどころ風で燃えてしまっていたのがとても残念でしたが、ちよっぴり歩いてるとき、「燃えてしまったのは天国に届くんだよね。燃えなかったのは皆に届くのかな。」と話す少女の声がとても耳に残りました。来年は私もメッセージを書いてみようと思います。(かに)



健厚 Kitchen

今月のレシピ

きのここと鶏肉のヘルシーソテー

まこもだけ入り

【エネルギー】
131kcal
【食物繊維】
2.3g

管理栄養士
田中 洋子



今月は糖尿病予防レシピ。
旬の野菜で食物繊維を
たっぷり摂りましょう。

作り方

- 鶏肉は一口大に切る。まこもだけは、皮を剥いで乱切りにする。
- しめじ・えのきだけは石づきを取り、小房に分ける。アスパラは、根元側2~3cmとはかまをとる。
- きのこ類は、皿にペーパータオルを敷き、並べ、さらにペーパータオルをかけてレンジ(500w)で2分加熱する。アスパラは、ラップに包んで、レンジで同様に加熱し、水にさらしてから斜め薄切りにする。
- フライパンににんにくとオリーブ油を入れて、焦がさないように炒め、①を入れて炒める。これに③・調味料を加えて手早く炒め合わせる。

材 料 [6人分]

- 鶏もも肉 …… 300g
- まこもだけ …… 2本(200g)
- しめじ …… 100g
- アスパラ …… 100g
- えのきだけ …… 100g
- にんにく(みじん切り) …… 1/2かけ
- コンソメ顆粒 …… 小さじ2
- 塩・こしょう …… 少々
- オリーブ油 …… 小さじ2

ワンポイント

●きのこ・アスパラをレンジで加熱してから炒めると、少ない油で炒められて、カロリーダウン!
●まこもだけは、水煮竹の子で代用してもかまいません。



What's まこもだけ

まこもだけ(真菰筍)はイネ科の多年草。たけのこを優しくしたような適度の食感と、ほのかな甘味、ヤングコーンのような香りがあります。秋が旬の食物センイたっぷり野菜です。



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/9:00~17:00(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