厚生連だより

3 2020 March No.384

今月は、
大洲市
五郎河川敷

Special edition

肺気腫を放置するとCOPDになるかも？

4 厚生連NEWS
6 健康教室のご案内
7 今月の旬菜＋旬菜食べてみま専科？

厚生れんじゃー
レッド

愛媛県厚生連健診センター

肺気腫を放置するとCOPDになるかも？

検査部
診療放射線課
診療放射線技師
加藤　千歩

教えて！肺気腫CT検査について

♡肺の構造について

肺の内部は、肺胞というブドウの房のような袋状の組織になっており、この肺胞で酸素を血液中に取り入れ、二酸化炭素を排出するガス交換が行われています。

肺胞は小さな袋のようなものですが、肺はこれらの袋が無数（成人で2億～7億個といわれている）に集まって、やわらかいスポンジのような構造になっています。

♡肺胞が壊れちゃうとどうなるの？

肺胞が壊れると元には戻りませんが、禁煙をすることで肺胞が壊れることはおさまります。

また、肺胞が壊れる原因は大気汚染や有害物質の吸入・ウイルスや細菌への感染・老化などがありますが、その中でも大きな原因として喫煙があげられ、喫煙者の20％に肺気腫が見られます。

♡肺気腫ってなに？

ガス交換を行っているいくつもの肺胞間の壁が壊れ、弾力性を失った、ひとつの袋のようになることで機能を失い、呼吸機能が低下する病気です。

肺気腫になると肺胞が破壊されて、肺胞の数が減少し、肺がスカスカの状態になります。

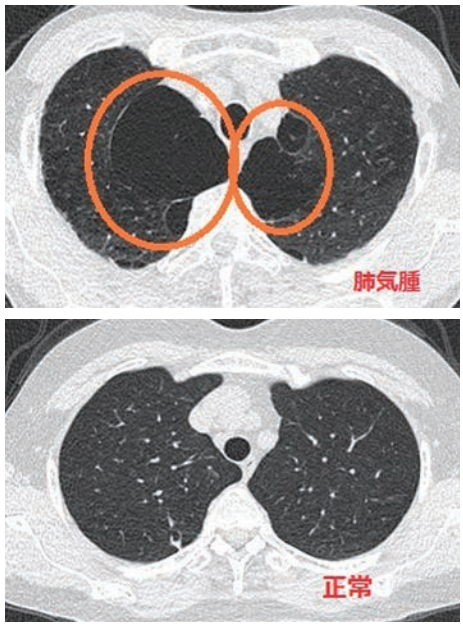
また、肺気腫の特徴や原因は「慢性気管支炎」と共通する点が多く、単独で診断されることが稀なほど、肺気腫には慢性気管支炎を伴っているケースが多くみられます。

このため、病気の性質上、両方を含めて「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」とも呼ばれます。

♡COPD（慢性閉塞性肺疾患）ってなに？

COPDとは、慢性的な気道や肺の炎症により肺への空気の流れが悪くなるために、呼吸困難や慢性の咳、痰などが現れる呼吸器疾患です。

右記の画像で囲んでいる部分が、肺胞が壊れている部分です。



♡どのくらいの人がCOPDに罹っているの？

日本では、90%以上が喫煙によるもので、60歳代の8人に1人、70歳以上の6人に1人、約530万人の患者がいると言われています。

よって、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病ともいえます。しかし、治療に取り組んでいる方は、1割にも満たない状況です。

♡COPDは他の病気を引き起こすの？

COPDに罹ると、肺だけでなく、虚血性心疾患や骨粗鬆症、糖尿病など全身にさまざまな病気を引き起こします。また、COPDの人は、そうでない人に比べ、同じ量のたばこを吸っていても約10倍肺がんになりやすいと言われています。

現在、新型コロナウイルスによる肺炎患者が急速に増大していますが、COPDの基礎疾患がある方は重症化しやすいと言われています。さまざまな病気の要因となるため気を付けていただきたいです。

大事なことは、早期発見・早期治療！

当健診センターで肺気腫を起こしていないか調べませんか？

今年度から、肺気腫の診断に必要な検査として、CT検査を受けると同時に肺気腫CT検査を、オプション検査として3、000円(税別)で追加出来るようになりました。予約は、人間ドック予約の際でも当日でも可能です。

検査としては、受診者の方からすると、胸部CT検査を受けているのと何ら変わりはありません。

♡どんな人が受けるべき？

- 喫煙者
- 家族に喫煙者がいる人
- 息切れしやすい
- 咳や痰が続く
- 高齢者

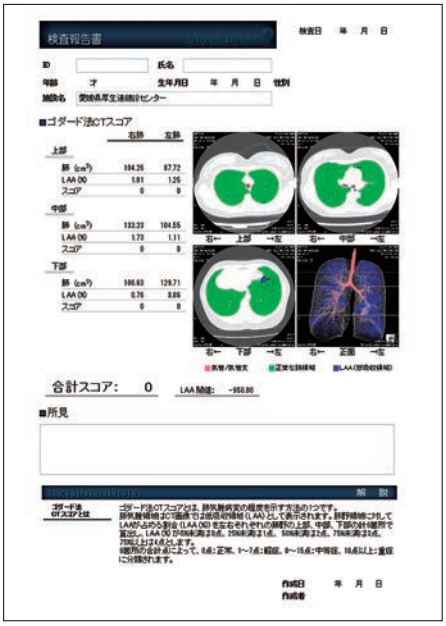
♡どうやって判断しているの？

3次元的に肺気腫領域かどうかを判別する解析ソフトによって、自動で肺を上部・中部・下部に分けられます。

分け方としては、肺の上端から1／6に相当する場所を上部、肺の上端から2／6に相当する場所を中部、肺の上端から4／6の場所を下部とし、左右の肺を3つに区切り、左右計6か所で判断しています。

♡スコアの評価

左右の肺それぞれ上部・中部・下部の計6か所についての点数を合計し、評価しています。



左記が個人に渡す結果票になります。

0点	A(正常)	異常なし
1～7点	B(軽症)	軽度異常
8～15点	D1(中等症)	要精検
16点以上	D2(重症)	要精検

♡肺気腫と診断されたらどうする？

進行してしまった肺気腫に、あまりいい治療法はありませんが、原因のほとんどが喫煙のため、まず禁煙が1番だと考えます。

みなさんも人間ドックを受ける際には、自分の肺の状態を知るために、肺気腫CT検査を受けてみませんか？

▲開会挨拶を行う西本会長

フォーラム2020 続けよう☆ 動(どう)・減(げん) 健康は生きる力～

令和2年1月24日㈮、西条市丹原文化会館において「JA健康フォーラム2020」が開催されました。

4年に1度の県下統一開催となった同フォーラムには、約350名のJA女性部の皆さまをはじめ、市町、県関係者らが参加しました。

『笑顔で続けよう☆生(い)・食(しょく)・動(どう)・減(げん)～食事は命の源・健康は生きる力』をテーマに掲げた同フォーラムでは、スポーツニュートリションM 代表 大田 美香氏を講師に迎え、「私に合った食事術～さらに笑顔の人生に～」と題し、学習&研修会が行われました。

管理栄養士(兼)スポーツ栄養士でもある大田氏は、参加者の〝心地いい毎日、心地いい幸せ〟を応援！

カラフル食卓と栄養のバランスなど、食事術等を紹介し、参加者は熱心に聞き入っていました。

その後、毎年会場を盛り上げるJA女性部企画のアトラクション！

踊りなど各JA女性部の皆さまが、より華やかで艶や顔が溢れていました。

続いて行われた厚生連企画では、落語家 林家 染太氏による「笑う門には福来る～笑いは1番のクスリ～」と題した講演が行われました。

〝笑いは1番のクスリ〟その言葉どおり、講演が始まるや否や会場内は笑い声が絶えず、参加者の皆さまは終始笑顔♪

その軽快なお話に、楽しい雰囲気が会場いっぱいに広がっていました。

最後は「笑顔で続ける☆簡単体調改善～呼吸法～」を参加者全員で行いリフレッシュ！

当健診センターの藤井健康運動指導士より、誰もがムリなくできる呼吸法が紹介されました。自分の呼吸を意識的に行うだけで、心と体を整えることができます。

半日を通して開催された同フォーラムは、健康で長生きするために、日常の食生活に留意し、適度な運動で体重をコントロールしつつ、定期的な健診の大切さを再認識する機会となりました。

厚生連企画

笑う門には福来る ～笑いは1番のクスリ～

講師 落語家 林家(ハヤシヤ) 染太(ソメタ)氏

愛媛県出身。
松山北高、関西大学卒業後、
四代目林家染丸に入門。

学習&研修会

私に合った食事術 ～さらに笑顔の人生に～

講師 スポーツニュートリションM 代表 大田(オオタ) 美香(ミカ)氏

管理栄養士、県人初公認スポーツ栄養士、松山大学女子駅伝部栄養コーチ(2016年全日本大学女子駅伝 優勝)、NPO法人ワークライフコラボ 副理事、南海放送えひめ食育応援団、東雲女子短期大学非常勤講師

ＪＡ女性部企画ーアトラクションー

やってみよう！

JA健康20

笑顔で続ける★簡単体調改善

笑顔で生(い)・食(しょく)・～食事は命の源・

Ⅰ.「はく」ことを意識して呼吸しよう!

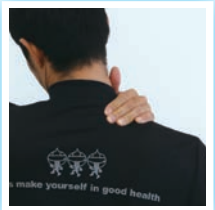
1. 背筋を伸ばす。
2. 両手でウエストを挟む。
3. ①～③の方法で息を吐く。
   - ① お腹をへこませながら、「はぁ～」と息を吐く。
   - ② お腹をへこませながら、「はっ!」「はっ!」「はっ!」とつよく息を吐く。（手を後ろに巻き込むイメージ）
   - ③ ②と同様に息を吐き、3回目は「はぁ～」と長く息を吐く。（手を後ろに巻き込むイメージ）

Ⅱ.「肩回り・肩甲骨」を意識して呼吸しよう!

1. 腕を「だらん」とたらし、肩の筋肉を押さえます。
2. たらした腕を小さく「ブラブラ」させます。（太ももを軽くこするようなイメージ）
3. 肩の筋肉を押さえる。

ポイントは❶～❸

できるだけ脱力して行いましょう!!



❶ 肩と首をつなぐ 肩甲挙筋（けんこうきょきん）

❷ 肩の後ろ側 棘上筋（きょくじょうきん）

❸ 鎖骨の下の 小胸筋（しょうきょうきん）

健康教室のご案内(2020.4月～)

2020年4月からも、生活習慣病の予防を目的とした健康教室を開催致します。
この機会に是非、ご参加いただき、健康について一緒に考えてみませんか!?
今後のご自身の健康管理にお役立てください♪

健厚!お達者倶・楽・部

野外ウォーキングも実施!

☆運動は続けることによって、効果が現れます。楽しく動いて健康寿命を延ばしましょう!

■開催場所／当健診センター
■開催期間／2020年4月～2021年3月
　毎月2回、前・後期12回ずつ開催します。
■開催時間／13:30～15:00
■対　　象／60歳以上で、体操に参加できる健康状態の方
■定　　員／30名程度(最少開催人数10名)
■講　　師／健康運動指導士・健康運動実践指導者・保健師
■内　　容／ストレッチ、筋トレ(ボールやチューブを使って)
　イスに座ってのエクササイズ、体力測定など
■参 加 費／1回 300円

★12枚綴りで¥3,000! 2回分もお得な回数券があります!

開催日程

2020年

4月	8日㈬・22日㈬	5月	13日㈬・27日㈬
6月	10日㈬・24日㈬	7月	8日㈬・22日㈬
8月	12日㈬・26日㈬	9月	16日㈬・30日㈬
10月	14日㈬・28日㈬	11月	11日㈬・25日㈬
12月	9日㈬・23日㈬		

2021年

1月	6日㈬・27日㈬	2月	10日㈬・24日㈬
3月	10日㈬・24日㈬		

健康教室に関するお問い合わせ・お申し込み先

愛媛県厚生連健診センター
健康管理部　健康指導課まで
☎089-970-2070

皆さまのご参加をスタッフ一同お待ちしております。

地産地消の取り組み いちご(甘雫姫) 第5弾

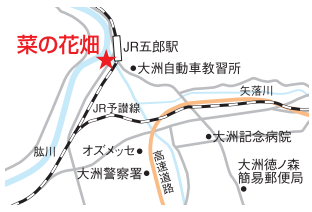
地産地消の取り組みと致しまして、期間限定で、人間ドック昼食時に〝いちご〟をご提供し、人間ドック受診者の皆さまにご好評をいただきました。

【実施期間】
2月17日㈪～21日㈮
2月25日㈫～28日㈮

生産者のご紹介
JA松山市管内
松山市高井町
相原大毅さま

次回は5月の実施予定です。
お楽しみに♪(実施内容は未定)

今月の表紙



今月は、大洲市五郎河川敷にある「菜の花畑」です。
2月～3月下旬に見頃を迎える“菜の花畑”。
畑一面に広がる菜の花は、キレイな黄色のじゅうたん♪
毎年、春のイベントとして3月中旬頃に「五郎 菜の花まつり」が開催されています。
春の陽気に誘われて、お散歩にピクニック♪多くの人が訪れる人気の菜の花スポットです!!

みなさんからいただいたおたよりをご紹介します。おたよりのコーナー

花粉症の特集希望。
(伊予市　匿名さん)

まさに“花粉症シーズン”の到来。今年は新型コロナウイルスによる肺炎やインフルエンザの予防対策で、マスクの供給が追い付かず、各地で品薄状態…辛いですよね。
一日も早く、この事態が終息することを願うばかりです。最後になりましたが、特集につきましては今後編集委員会で検討していきたいと思います。お葉書ありがとうございます。(編集)

1月号の特集(骨粗鬆症)についての詳しい説明、特に骨が生命維持に大きな役割を果たしていることを知ることが出来ました。太陽市さんで久々に手に入れることができた貴誌。次号に出合えることを楽しみに!
(松山市　さなりさん)

ありがとうございます!
楽しみにしていただけ…
『嬉しいです!!ヾ(≧▽≦)ノ』
また次号も読者の皆さまにとって、健康に役立つ情報をご提供できるよう努めて参ります。(編集)

旬菜料理、いつも楽しみにしています。カリウムを摂りすぎた場合の病気について、特集して欲しいです。
(松山市　Aちゃんさん)

レシピのご活用ありがとうございます。
旬の野菜は栄養も豊富にあり、身体を元気にしてくれますよね!ただ身体に良いと言っても“栄養過多”や“栄養不足”には、十分注意したいところです。必要な栄養をバランスよく摂る…食生活における課題ですね。(編集)

点線を切り取るとレシピカードになるよ。

今月の旬菜 3月

春キャベツ

丸い形で、葉の巻きがゆるい〝春キャベツ〟。

スーパーなどの店頭で、春キャベツを見かけると〝春〟の訪れを感じますね♪

今月は〝キャベツ〟についてご紹介します。

歴史

日本には、江戸時代に伝播したキャベツ。明治時代には、本格的な栽培が始まったそうです。戦後の洋食文化の広がりとともに、揚げ物の付け合せにキャベツが添えられたことから、日本中にキャベツが広がったそうです。

栄養価

胃腸障害に有効といわれる〝ビタミンU〟が含まれているキャベツ。

ビタミンUは、キャベツの絞り汁から発見された成分で「キャベジン」とも呼ばれているそうです。このビタミンUには、胃酸の分泌を抑制し、粘膜のただれを防ぎ、胃の粘膜を保護する効果があるようです。そのため、胃潰瘍や十二指腸潰瘍を防ぐ効果が期待されているようです。

また、ビタミンCも多く含んでいる〝キャベツ〟。

ビタミンCは、身体の酸化や老化を防ぐ抗酸化作用や免疫力の向上などの効果が期待できるそうです。ただ、熱に弱い栄養素のため、生で食べるのが良いとされているようです。

おすすめ調理法

春キャベツ…みずみずしく食感もやわらかめなので、サラダなど、生食に向いているようです。火を通す場合は、サッと軽めにするのがポイントのようです。

冬キャベツ…葉もしっかりしている冬キャベツ。加熱しても煮崩れしにくいので、煮込み料理や炒め物など、火を通す調理によく合うようです。

キリトリ線

郵便はがき

7900925

63円切手を貼ってください。

松山市鷹子町533番地1

JA愛媛厚生連
厚生連だより 係

ご住所(〒　　－　　)

お名前

(男・女)(　　才)

電話番号

キリトリ線

おたより募集中

厚生連だよりではみなさまのおたよりを募集しております。左記のはがきを切り取ってアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で3名の方に毎号素敵なプレゼントをお送りします。ご意見・ご感想、こんなことを特集してほしいなど、皆様の応募をお待ちしております。

締め切りは2020年4月6日(月)必着。

なお、お答えいただいたアンケートの自由記述については投稿として掲載させていただくこともあります。

編集後記

あっという間に3月を迎え、卒業シーズンとなりました。

この季節になると、また一つ上の学年に向け、娘の成長の早さを痛切に感じます。自分が子供の頃は、1年間が長く感じたものですが、親という立場になり、子供の成長の早さには驚くばかりです。年々一緒に楽しめることも増える一方で、口も達者になり(苦笑)負けてられません!(^^)でもまぁ～楽しいからです!

年度末…なにかと気忙しい時期ではありますが、娘の成長に負けず劣らず、私も少しは成長できるように踏ん張らなければならないですね。もうすぐ新学期&新年度。娘と一緒に清々しいスタートを迎えられるようにしたいものです。(はち)

撮影した時期は、
満開には少し早い時期でしたが、
一面の菜の花は
『とってもキレイでしたよー!!』

※個人情報の取り扱いについて応募の際の個人情報は本誌編集作業にのみ使用します。

➡点線を切り取るとレシピカードになるよ。

春キャベツのオープンオムレツ

旬菜食べてみま専科？ 3月

材料（2人分） **119kcal/人**

- 春キャベツ……200g
- 卵……4個
- 塩・こしょう……少量
- かつおだし（50倍濃厚）…小さじ1
- オリーブ油……大さじ1

1. キャベツはせん切りにする。
2. ボウルに卵を入れて溶きほぐす。塩・こしょう、かつおだしを加えてよく混ぜる。
3. ②に①を入れてキャベツに溶き卵をからめるように混ぜる。
4. フライパンにオリーブ油を熱し、③を入れてオリーブ油を巻き込むように大きく混ぜる。縁の部分が少し固まってきたら、ふたをして弱火で程よい焦げ目が付くまで焼く。
5. 裏返し、再度ふたをして弱火で2分焼く。

ワンポイントアドバイス！

生地は押し付けないように、ふんわりと焼き上げましょう。お好みでトマトケチャップや中濃ソースをつけてどうぞ。

管理栄養士 後藤　昌栄

キリトリ線

人間ドック料金

当健診センターの人間ドックでは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いたします）。また、胸部の検査は肺がんCT検査を標準項目とし、胃の検査は事前予約でX線検査と内視鏡検査（内視鏡検査は3,300円追加料金）が選べます。その他、MR検査、大腸CT検査などのオプション検査も充実。各種健康診断も行っております。

●基本コース（税込）（胃部X線）
39,050円

●女性コース（税込）（胃部X線）
45,100円

オプション料金など詳しい内容は、当健診センターホームページか下記までお問い合わせください。

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

0120-874-702

フリーダイヤル　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

キリトリ線

3月号 アンケート

★厚生連だよりはどちらでごらんになりましたか？

1．JA窓口　　2．職場

3．その他（　　）

★3月号で興味をひかれた記事

1．肺気腫を放置するとCOPDになるかも？

2．厚生連NEWS

3．健康教室のご案内

4．今月の旬菜＋旬菜食べてみま専科？

5．その他

（　　）

★ご意見・ご感想、健康に関して読んでみたい特集記事があればお答えください。

匿名希望の方はペンネーム（　　）

2020年3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