厚生連だより

2021
No.396
4
April

今月の表紙は、
松山市鷹子町
愛媛県厚生連
健診センター

特集

1回の採血で三大疾病のリスクがわかる
アミノインデックス®……2・3P

厚生連ナビ ～リニューアルした施設をご紹介～……4・5P
今月の旬菜＋旬菜食べてみま専科？……7P

愛媛県厚生連健診センター

1回の採血で三大疾病のリスクがわかる アミノインデックス®

がん、脳卒中、心疾患の三大疾病は現在、日本人の死因の約半数を占めています。この三大疾病と認知機能低下のリスクを一度にチェックできる「アミノインデックス®リスクスクリーニング」という検査が今年4月から当センター人間ドックのオプション検査として追加されました。

アミノインデックス®とは？

健康な人の血液中のアミノ酸濃度は、それぞれ一定に保たれるようにコントロールされています。

しかし、健康状態が変わると、代謝や免疫、生体調節機能の変化に応じて、消費されたり作り出されたりするアミノ酸があるため、血液中のアミノ酸の濃度バランスが変動します。これまでに種々の疾患で、血液中のアミノ酸濃度バランスが特徴的な変動を示すことが報告されています。

これを応用し、アミノインデックス®リスクスクリーニング（AIRS®）では、血液中のアミノ酸濃度バランスを解析することにより、1回の採血で「がん」「脳卒中」「心筋梗塞」「糖尿病」「認知機能低下」のリスクのチェックをすることができます。

AIRS®には、

◆**アミノインデックス®がんリスクスクリーニング（AICS®）**

◆**アミノインデックス®生活習慣病リスクスクリーニング（AILS®）**

の2項目があります。

アミノインデックス®がんリスクスクリーニング（AICS®）

血液中のアミノ酸濃度バランスから、現在がんである可能性を評価する検査です。早期のがんにも対応しています。

男性（5種）
- 胃がん
- 肺がん
- 大腸がん
- 膵臓がん
- 前立腺がん

女性（6種）
- 胃がん
- 肺がん
- 大腸がん
- 膵臓がん
- 乳がん
- 子宮がん・卵巣がん

アミノインデックス®生活習慣病リスクスクリーニング（AILS®）

血液中のアミノ酸濃度バランスから、

❶10年以内に脳卒中・心筋梗塞を発症するリスク

❷4年以内に糖尿病を発症するリスク

❸必須・準必須アミノ酸が現在血液中で低下しているかどうか

❹現在認知機能が低下している可能性

を評価する検査です。

臨床検査技師　小島　一紗

どんな人が受けられるの？

この検査は、表1に示す年齢の日本人を対象として開発された検査です。これら以外の方は評価対象外となります。

また、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病、認知症、軽度認知障害の診断を受けた方もその疾患に関する結果は評価対象外となります。

その他にも、妊娠されている方、授乳中の方、がん患者の方、先天性代謝異常の方、透析患者の方は、検査結果に影響があるため、検査を受けていただくことはできません。

検査前の注意点

血液中のアミノ酸濃度バランスに影響を与える可能性があるため、受診前に以下の注意事項をお守りください。

- 検査前8時間は、水以外（食事、サプリメント等）の飲食は控えてください。
- 検査前日の夕食は、肉、魚などの高タンパク質の食事はとりすぎないようにしてください。
- 検査当日朝の運動はお控えください。
- 検査当日のお薬の服用方法については、事前に主治医にご相談ください。

（表1）検査項目と対象年齢

検査項目		評価内容	対象年齢
男性AIRS®	AICS（5種）	胃がん、肺がん、大腸がん、膵臓がん	25歳～90歳
		前立腺がん	40歳～90歳
	AILS（脳心疾患リスク）	10年以内に脳卒中・心筋梗塞を発症するリスク	30歳～74歳
	AILS（糖尿病リスク）	4年以内に糖尿病を発症するリスク	20歳～80歳
	AILS（アミノ酸レベル）	血液中の必須・準必須アミノ酸の低さ	
	AILS（認知機能低下）	現在認知機能が低下している可能性	50歳～100歳
女性AIRS®	AICS（6種）	胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、膵臓がん	25歳～90歳
		子宮がん・卵巣がん ※	20歳～80歳
	AILS（脳心疾患リスク）	10年以内に脳卒中・心筋梗塞を発症するリスク	30歳～74歳
	AILS（糖尿病リスク）	4年以内に糖尿病を発症するリスク	20歳～80歳
	AILS（アミノ酸レベル）	血液中の必須・準必須アミノ酸の低さ	
	AILS（認知機能低下）	現在認知機能が低下している可能性	50歳～100歳

※子宮がん・卵巣がんは、子宮頸がん、子宮体がん、卵巣がんのいずれかのがんである可能性について評価することができますが、それぞれのがんの可能性について区別することはできません。

この検査は、一般的ながん検診や生活習慣病予防健診とは異なり、血液中のアミノ酸濃度バランスからさまざまな疾患リスクを評価します。そして、その結果に基づき、生活習慣に起因する疾病の発見や予防の機会創出をサポートし、健康寿命の延伸に貢献することを目的としています。

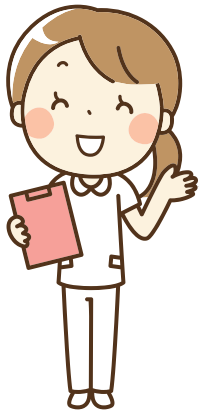
この検査でリスクが低いと評価された場合でも、100%その疾患でないとは言い切れません。また、血液中のアミノ酸濃度は様々な原因で変化するため、がん以外の疾患や、個人特有のアミノ酸のパターンにより、リスクが高いと評価されることもあります。

これらのことを参考にしながら、アミノインデックス®リスクスクリーニングと他の検査を併用することで、自分の体の状態や将来のリスクをより多角的に見ることができます。人間ドックを受診される際には、ぜひ一度、アミノインデックス®リスクスクリーニングも受けてみてはいかがでしょうか。

人間ドック オプション 検査

アミノインデックス®
23、100円（税込）

※上記対象年齢をご確認の上、事前にお申込をお願いします。



厚生れんじゃーの 厚生連ナビ 第三弾

～リニューアルした施設をご紹介～

2021年4月2日(金)よりリニューアルオープンとなった当センターを僕たちがナビゲート。迷子にならないようについて来てね～。

MR検査の機械も更新。検査時間も短くなって撮影できる人数が増えているよ。画像や音楽が流れて検査中もリラックスして受診できるよ。

1Fと2Fに分かれていた受付は総合受付となって1Fに。外来の受付もここだよ。

内視鏡室は検査場所が変わって広々空間に。

マッサージチェアは4台になって男性用2台、女性用2台をご用意。それぞれが仕切られているので、プライバシーも保たれるよ。

人間ドックの待合スペースもイメージチェンジ！

一般健診の問診・待合フロアは2Fに専用スペースを新設。検査後に利用できる専用カフェコーナーがあるよ。

2F

ドックのカフェコーナーを新設。ゆったりと景色も眺めながら待ち時間もくつろいで過ごせるよ。

新しく生まれ変わった当センターで皆様をお待ちしております。

健診センター竣工式・落成式

令和3年2月25日㈭、当健診センターにて竣工式・落成式が行われ、当会役職員を始め、JA関係者ら35名が出席しました。式の後は内覧会として新たに生まれ変わった施設をお披露目しました。

当会では多様化する受診者の皆様のニーズに即したJA厚生事業を提供するため、以前は健診センター内にあった事務所を職員駐車場に新設し、旧事務所部分を含む同センター施設を増改築しました。

西本会長は「リニューアルした健診センターでは、受診者の皆様が安心してより快適に受診できる環境を整え、地域に根付いた健診センターを目指したい。」と話しました。

同センターは3月1日(月)からのプレオープンを経て、4月2日(金)よりリニューアルオープンとなります。

人間ドック新メニューのご案内

2021年4月より人間ドックのメニューが新たになります。

今回よりご飯は国産米を独自ブレンドし、西条のうちぬき水で炊いたものをご用意。さらに、サラダバーを新設いたしました。こちらは感染予防の観点から手袋を付けてのご利用とさせていただきます。

当センターの昼食は前日からの飲食制限、当日の絶食等を考慮した献立となっております。治療中によりエネルギー制限のある方は各自コントロールなさってください。

おしながき

- ご飯
- お汁
- 乳製品
- 白身魚の南蛮漬け
- れんこんはさみフライ
- 炊き合わせ
  - ・信田巻き
  - ・木の葉かぼちゃ
  - ・手綱こんにゃく
  - ・オクラ
  - ・もみじ生麩
  - ・ひじき煮
- デザート(果物・菓子)
  季節により変更します。
- 香の物
- サラダバー

合計 967kcal

今月の表紙

今月はリニューアルオープンということで、松山市鷹子町の当センターです。外観はほとんど変わりがないのですが、内部は前頁でご紹介したようになっています。検査フロアが広くなってウロウロしてしまいました(^-^;建物のみならず、前号でもお知らせしたキャンペーンなども始まっておりますので、是非一度ご利用ください。

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

サルコペニアって何だろうと思っていたところ、その意味が分かり、その上健康と予防について理解できてよかったです。(ちょぼ吉さん)

サルコペニアもフレイルも馴染みのない言葉でしたが、一度覚えるとテレビ番組で出てきても理解が早くなりました。加齢とともに気を付けたいところですね。(編集)

運動不足が続いているので、ウォーキングをしています。30分でも効き目ありますか?(のりまきさん)

毎日30分のウォーキングでの効果はあります。ただし、筋肉量を増やしたい、体脂肪率を下げたいなど希望する効果によってはウォーキングだけでは足りない場合があります。食事などと合わせてバランスのよい運動がのぞまれます。(編集)

何気なく手に取って読ませていただくと、体に役立つ情報がたっぷりで大変楽しめました。レシピもわかりやすく、おいしくいただけました。「減塩」についての特集を読んでみたいです。(パピコさん)

ありがとうございます。また、特集内容については編集委員で相談していきたいと思います。次号からも厚生連だよりをよろしくお願いします。(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 4月

新じゃがいも

春になると並ぶ新じゃがいも。普通のじゃがいもとの違いは、通常のじゃがいもが春に植え、秋に収穫されて貯蔵・熟成されて冬から夏にかけて出荷されているもので、新じゃがいもは冬に植え、春に収穫されてすぐ出荷されるものになります。

歴史

南米の高地が原産で、トウモロコシと並んで高山地域での重要な食糧とされていたようです。日本には約400年前鎖国時代にオランダ人によって長崎の出島に持ち込まれたのが最初といわれています。

栄養

新じゃがいもと通常のじゃがいもの違いはやはり皮の厚み。収穫されてすぐ出荷となる新じゃがいもは皮が薄く、よく洗って皮つきのまま調理することができます。みずみずしく水分を多く含んでいるため火が通りやすく、時短になるのもうれしいところ。皮つきのまま食べれば、食物繊維も効果的に摂ることができます。その他栄養分としては通常のじゃがいも同様ビタミンCが多く含まれています。

選び方と保存法

選び方は、凹凸が少なく、表面に傷やシワ、色ムラがないもの。ハリがあって芽が出ていないものを選びましょう。また、保存法は通常のじゃがいもは4か月ほど保存が可能なのに比べて新じゃがいもは水分が多いため、保存がききません。そのためなるべく早めに食べきるのがおすすめですが、食べきれない分は新聞紙にくるみ、冷暗所での保存をおすすめします。

キリトリ線

郵便はがき

63円切手を貼ってください。

7900925

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。

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。

締め切りは2021年5月6日㈭必着。

編集後記

この度の異動で厚生連だよりの担当を代わることになりました。この一年はコロナ禍で取材に行けなかったり、イベントがなくなったり、休刊があったりと今までとは違った一年でしたが、私なりにのんびり楽しく担当させていただきました。取材に行かせていただいた皆様には本当によくしていただき、ご一緒させていただけて楽しかったです。ありがとうございました。

次号から担当はかわりますが、引き続き、当会と厚生連だよりをよろしくお願いします。　(かに)

#JA愛媛厚生連　#厚生連だより　#編集後記
#れんじゃーを探せ　#センターのどこかにいるよ
#また逢う日まで　#セクシーサンキュー

※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。

揚げないコロッケ

ワンポイントアドバイス!

パン粉は焦げやすいので、絶えず混ぜながら色を見て調整しましょう。

管理栄養士 後藤　昌栄

旬菜食べてみま専科? 4月

材料(6人分) 266kcal／人

- 新じゃが……6個
- 合い挽き肉……150g
- 玉ねぎ……1/2個
- 油……大さじ1
- 塩・こしょう……少量
- オリーブオイル …大さじ2
- パン粉 ……50g
- コンソメ……1個
- 牛乳 ……200ml
- 天かす……50g
- かつおだし……大さじ1
- 青のり……1g

1. じゃがいもは小さめの乱切りにし、ゆでる。一度湯を捨て、牛乳とコンソメを加えて粗くつぶしながら水分をとばす。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、パン粉がきつね色になるまで炒める。
3. 玉ねぎは粗みじんに切る。
4. 天かすに、かつおだしを入れて混ぜ合わせておく。
5. 別のフライパンに油を熱し、玉ねぎ、合い挽き肉を入れて炒め、塩・こしょうする。
6. ⑤に①、④、青のりを加えて混ぜ合わせる。
7. 器に入れて表面をならし、②をかける。

キリトリ線

人間ドックのご案内

当センターの人間ドックは、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1日で終了します。

●基本コース(胃部X線) 40,150円(税込)

★当センターの基準となるコース。★胸部CT検査が標準項目に含まれます。

※胃の検査は事前予約で胃部X線検査と胃内視鏡検査(経鼻または経口)が選べます。胃内視鏡検査実施の場合、4,400円の追加料金が発生します。

外来診療(保険診療)のご案内

定期健康診断や人間ドックなどを受診され、精密検査が必要となった方、要医療または経過観察でフォローアップの必要となった方は、ご利用ください。

外来診療担当表	診療科目	内科・消化器内科・循環器内科・放射線科				
	診療時間	月	火	水	木	金
	8:30～11:30	久門	山本	池本	久門	佐々木(9:00～)
	13:00～16:00	葛山	久門	池田	池田	久門

※休診日／土・日・祝日・年末年始
※受診方法／予約制(人間ドック受診の方は、この限りではありません。)
※担当医が変更になる場合があります。お電話にて事前のご予約をお勧めします。

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

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

Facebook▶https://www.facebook.com/kouseiehime/

JA愛媛厚生連　検索

キリトリ線

4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 (　　)

★4月号で興味をひかれた記事

1．1回の採血で三大疾病のリスクがわかるアミノインデックス®

2．厚生れんじゃーの厚生連ナビ

3．厚生連NEWS

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。

ペンネーム (　　)

2021年4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／三宅 隆

厚生連だより

2021
No.396
4
April

今月の表紙は、
松山市鷹子町
愛媛県厚生連
健診センター

特集

1回の採血で三大疾病のリスクがわかる
アミノインデックス®……2・3P

厚生連ナビ ～リニューアルした施設をご紹介～……4・5P
今月の旬菜＋旬菜食べてみま専科？……7P

愛媛県厚生連健診センター