厚生連だより

2021
No.399
7
July

今月の表紙は、
西予市宇和町
愛媛県
歴史文化博物館

特集
LOX-index® 検査で……2・3P
脳梗塞・心筋梗塞を予防しましょう
健厚とぴっくす ……4・5P
厚生連NEWS……6P
今月の旬な食材＋旬な食材食べてみま専科？……7P

愛媛県厚生連健診センター

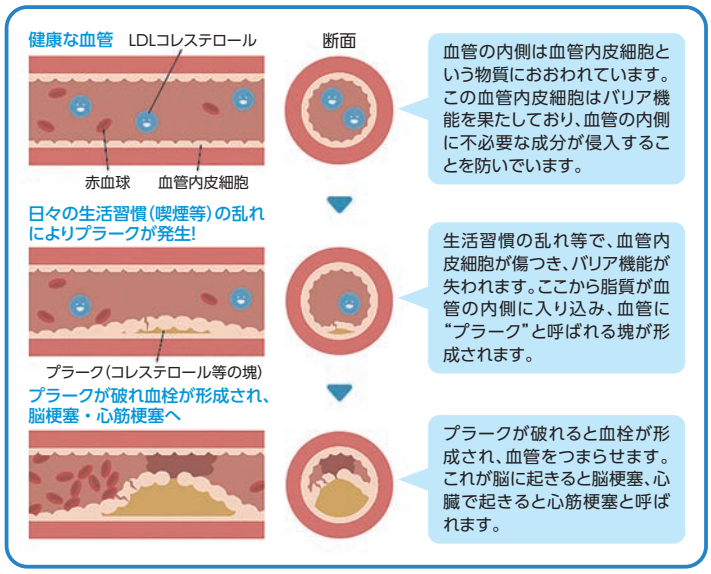
LOX-index®（ロックス・インデックス）検査で脳梗塞・心筋梗塞を予防しましょう

当健診センターでは、令和3年4月から人間ドックのオプション検査の1つとして、LOX-index®検査を導入することになりました。LOX-index®検査とは、動脈硬化の進行状態から、将来の脳梗塞・心筋梗塞を予測することのできる新しい血液検査です。

動脈硬化とは？

動脈硬化とは、動脈が硬くなる病変の総称です。動脈硬化が進行すると、血管の内側に脂質（LDL-コレステロール）が入り込み、プラークが形成されます。

健康な血管は弾力性があり、しなやかですが、動脈硬化がおこった血管壁は厚く硬くなり、弾力性が失われ、もろく壊れやすくなっています。さらに動脈硬化が進行すると、高血圧となり、血管の弾力性が失われているためプラークが破れて血栓ができ、血管が詰まります。（図1）



動脈硬化のメカニズム（図1）

血管が詰まる場所が脳である場合は脳梗塞を、心臓である場合は心筋梗塞といった重大な病気を引き起こします。この2つの病気で日本人の死因の約25%も占めています。

動脈硬化のメカニズム

正常な状態の血管では、LDLコレステロールは動脈硬化の原因にはなりません。これは、血管内皮細胞がバリアとなり、不要な物質が入り込みにくいからです。

しかし、肥満や喫煙などの生活習慣の乱れにより、LDL-コレステロールが酸化されると、超悪玉コレステロール（LAB）になります。この「LAB」と血管内膜に存在する「LOX-1」が結合し、血管内皮細胞を傷つけ、血管壁の中に脂質がたまることで、動脈硬化が進行していきます。

「LOX-1」は、血液中の異物を取り除く働きをしています。血管内の炎症が進むと、血液中に「LOX-1」が溶け出し、「sLOX-1」という可溶性の状態になります。

LOX-index®検査とは

「sLOX-1」は、血管の炎症を表す指標となります。この「sLOX-1」と、体内の酸化ストレスを表す指標である「LAB」の2つを測定している検査が「LOX-index®検査」です。

LOX-index®値が高い人は、将来の脳梗塞の発症率が3倍、心筋梗塞の発症率が2倍と高いことがわかっています。

現在の検診項目（MRI、CT、血圧脈波など）では、動脈硬化が進行してからでないと発見することができません。

対して、LOX-index®検査は、動脈硬化が進行する前の未病の段階からリスクを評価できるため、早期発見につながります。

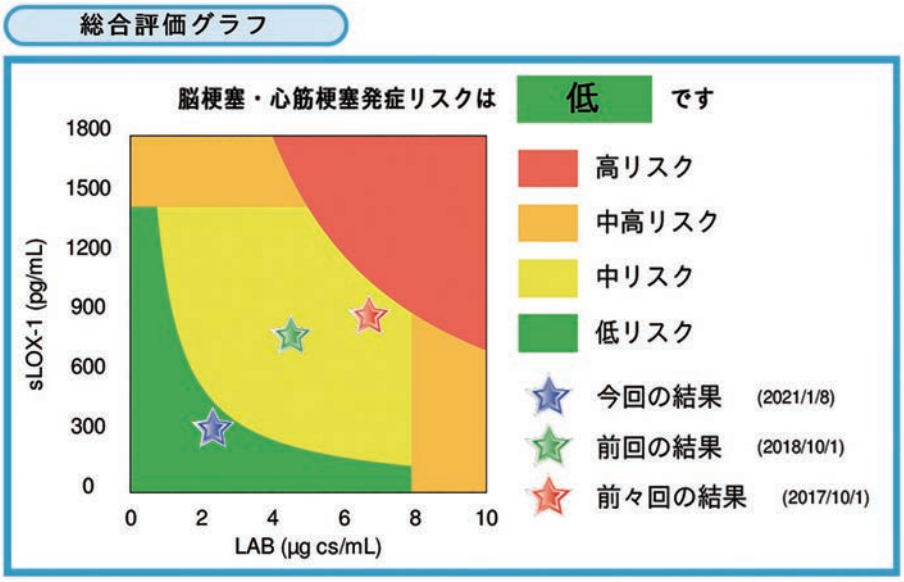
動脈硬化で一度硬くなった血管は元に戻らないため、動脈硬化を早期発見することは、脳梗塞や心筋梗塞を予防する上でかなり重要です。

LOX-index®検査の結果

検査結果は、「sLOX-1」と「LAB」の濃度を使用したグラフをもとに、発症リスクを低リスク、中リスク、中高リスク、高リスクの4段階で記載しています。（図2）中高リスクの中で動脈硬化の危険因子がある方と、高リスクの方は、頸動脈エコーなどの精密検査を受診されることをお勧め致します。

特にこんな方にオススメ

- **血縁家族に脳梗塞・心筋梗塞にかかった人がいる方**
- **血圧、LDLコレステロール、血糖値が高めで動脈硬化が気になる方**
- **40歳以上の方で、喫煙されている方、肥満が気になる方**



総合結果のグラフ（図2）

LOX-index®検査時の注意点

リウマチ、妊娠中、出産後、発熱がある場合は、検査値が高く出る可能性があります。

スタチンというお薬を服用されている方は、低い値を示す傾向がありますが、その影響を考慮した現状のリスクが検査結果となります。

食事前後の影響はありませんが、人間ドックを受診の際は、飲食をご遠慮下さい。

最後に・・・

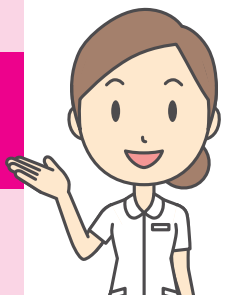
LOX-index®は血液検査でできるため、通常の人間ドックと同じく、年1回の検査をお勧めします。また、生活習慣の改善により、LOX-index®の値も改善できます。定期的に受診して、日々の生活習慣を見直し、動脈硬化を予防しましょう。

人間ドック／オプション検査

LOX-index®検査

（ロックス・インデックス検査）

12,100円（税込）



JAうま 女性部 料理講習会 開催

令和3年6月8日㈫、JAうま三島中央経済センターにおいて、JAうま女性部料理講習会が開催されました。

JAうま女性部の活動として年に7回開催されている同料理講習会は、県内における新型コロナウイルスの感染拡大をうけ一時休止となりましたが、感染警戒期(特別警戒期間)への移行後、今年度1回目となる同教室が開催されました。

開催にあたっては、新型コロナウイルスの感染防止対策を徹底し、参加者の体調チェックはもとより、1回の参加人数を従来の半数に制限したほか、当日会場で作った献立は個々で持ち帰り、会場での飲食は控える形式で活動をスタートされました。

同料理講習会は、午前の部と午後の部に分けて開催され、当健診センターからは後藤管理栄養士が参加し、料理講習のほか健康講話も行いました。

今回の健康講話では『間食の摂り方について～賢く取り入れ、太りにくいからだを作る～』をテーマに、最近注目されている〝ヘルシースナッキング〟を紹介。ヘルシースナッキングとは、こまめに食べることで極度な空腹状態をつくらず、食べ過ぎを防ぐことが目的です。講話を行った後藤管理栄養士は「食品に記載されているカロリーを目安に(1日200kcal程度)、糖質の少ない〝おやつ選び〟をしましょう。また、たんぱく質や脂質が含まれていれば血糖値の急上昇が起こりにくくなるのもポイントです。適切な量を摂ることで、不足しがちな栄養素を補い、太りにくい〝からだ〟を目指しましょう」と話しました。

引き続き行われた調理実習は、参加者の皆さまの手際の良さが光った実習となり、5品のバランスのとれた献立が完成しました。

今回は試食なしで、個々でお持ち帰りされたため、皆さまの表情や感想を伺うことが出来ずとても残念でしたが、今後ご家庭でもお気軽にお楽しみ頂ければ幸いです。

おすすめレシピのご紹介

悪魔のポテサラ (146kcal/人)

材料 (6人分)

じゃがいも(大) …2個
ちくわ ……2本
玉ねぎ ……1/4個
天かす ……30g
かつおだし …小さじ1
マヨネーズ ……50g
塩・こしょう ……少量
青のり ……少量

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて小さめの乱切りにして、ゆでる。熱いうちに粗くつぶす。
2. ちくわは2～3㎜の輪切りにする。
3. 玉ねぎは繊維を断つように切る。水にさらして、しっかりと絞る。
4. 天かすにかつおだしをかけて、混ぜ合わせる。
5. ①に②、③、④を入れ、マヨネーズで調味し、塩・こしょうで味をととのえる。
6. 仕上げに青のりを加え、さっと混ぜ合わせる。

★おかずにもおつまみにもなる一品。
玉ねぎはレンジで短時間加熱してもOKです。

トマトの中華風サラダ (78kcal/人)

材料 (4人分)

トマト ……4個
干しえび……20g
ねぎ ……少量
【ドレッシング】
干しえびの戻し汁…大さじ2
濃口しょうゆ…大さじ1と1/2
酢……大さじ2
砂糖……大さじ1
ごま油 ……大さじ1/2
かつおだし…小さじ1/3
(50倍濃厚)
しょうが……10g

作り方

1. トマトはくし形に切る。ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
2. 干しえびは水に漬けておく。ザルにあげ水気をきる。戻し汁はとっておく。
3. ボウルに戻した干しえびと、ドレッシングの調味料を入れて混ぜ合わせておく。

★ドレッシングは食べる直前にかけましょう。
トマトは輪切りにしてもOKです。

健厚！お達者倶楽部開催

令和3年6月9日㈬、当健診センターにおいて「健厚！お達者倶楽部」を開催しました。

同倶楽部は、運動を継続することで、その効果をあげ健康寿命を延ばすことを目的に開催し、毎月2回、2クラスに分けて実施しています。

当健診センターでは、新型コロナウイルス感染対策期延長に伴って、一定期間施設内健康教室を中止しておりましたが、感染警戒期（特別警戒期間）への移行に伴い、一部の施設内健康教室を再開しました。通常同教室は90分の時間を設けて実施していますが、現在は60分の時間短縮で開催しています。

同教室を担当した小倉健康運動実践指導者は、新型コロナウイルス感染防止対策を徹底し、参加者の体調チェックを行ったあと、本日の運動メニューを行いました。

身体全体のストレッチからスタートした同教室では、イスを使って、脹脛、太腿、お尻の筋力トレーニングのほか、尿もれ防止対策に骨盤底筋を鍛えるトレーニングなども行いました。

運動の中盤には水分をしっかりと補給して、後半がスタート。ボールを使って肩こり予防の体操を実践したほか、手の指先を使った脳のトレーニングなど幅広い運動を行いました。

久しぶりの教室再開とあって、参加された14名の皆さまの表情はとても晴れやかで、心地よい汗をかき、リフレッシュされた姿がとても印象的でした。今はまだ完全な教室再開とはいかないものの、参加者間のコミュニケーションも図られ、心身ともに健康増進の機会となりました。

活動紹介 JAえひめ中央南伊予支所体操教室開催

令和3年6月10日㈭、JAえひめ中央南伊予支所において体操教室が開催されました。

県内における新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、活動を休止されていましたが、感染警戒期（特別警戒期間）に移行したことをうけ、今年度1回目となる体操教室が開催され、5名の方が参加されました。

体操指導を行った当健診センターの藤井健康運動指導士は、新型コロナウイルス感染防止対策を徹底し、参加者の体調チェックを行い、同教室をスタート。

今回は約3ヵ月ぶりの体操教室とあって〝ウォーミングアップ〟をテーマに開催されました。

音楽でリラックス効果を高めながら、身体を無理なく慣らしていくことに重点を置き、ストレッチポールを使って体操を行いました。

トレーニングやエクササイズ以外に、医療の現場においてもリハビリテーションを行う上でのツールとしても使われるストレッチポールは、身体の痛みを緩和したり、姿勢改善の効果があります。自身の体調に合わせて、無理なくストレッチポールを活用することでリラクゼーション効果も得られます。

参加者からは『自宅にあるストレッチポールをもっと活用していこう』といった声が聞かれるなど大好評でした。

コロナ渦でさまざまな活動が制限されるなか、日ごろの運動不足の解消に、また、心身のリフレッシュにつながる時間となりました。

乳がんの早期発見を目指して

乳がん検診車納車式

令和3年6月22日㈫、当健診センターにおいて「乳がん検診車納車式」を執り行いました。

令和3年度事業計画（器機等の更新整備計画）に基づき、今回新たに整備された乳がん検診車は、最新鋭のデジタル化機構（フラットパネル）を要する乳房X線撮影装置を搭載しています。

今後は乳がんの早期発見を目指し、令和3年7月より、県下各地域を巡回予定です。

送迎バスリニューアル!!

人間ドック10名様以上のお申込みで、送迎バス（無料）をご利用いただけます。遠方からお越しいただく受診者の皆さまに、より快適にお過ごし頂ければ幸いです。

車両はシンプルな外装で、乗り心地は抜群！今後は新送迎バスで皆さまをお迎えします。

今月の表紙

今月は西予市宇和町にある「愛媛県歴史文化博物館」です。

南予地域における生涯学習の推進拠点として、さまざまな学習機会や情報提供をされている同博物館。

歴史展示や民俗展示など見どころ満載で、子供から大人まで楽しく学ぶことが出来ます♪

おススメです!!

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

最近の検査方法を学びました。今後も各種検査のことを知りたいです。（匿名さん）

お葉書ありがとうございます。

今月号では「ロックス・インデックス検査」についてご紹介しております。

今後のご受診の際、参考にしていただければ幸いです。（編集）

昨年の人間ドックで悪いところが見つかり、オペ後の経過観察で健康体の有難さを思う日々です。（匿名さん）

普段、当たり前のように生活をしていると、全てが"当然"に思えてしまう。実はとても恵まれ、幸せなのに。匿名さんのお葉書を読みハッとしました…ありがとうございます。もっと身体を労わってみようと思います。（編集）

リニューアルした健診センターで人間ドックを受診しました。とても明るくて内装も一新され素敵。スタッフの応対も優しく和やかな気分で受診出来ました。皆さんにおすすめします。（かよさん）

人間ドックをご受診頂き、誠にありがとうございました。

また、和やかなお気持ちで1日お過ごし頂け、本当に良かったです。

今後も受診者の皆さまに喜ばれるサービスの提供に努めてまいります。（編集）

点線を切り取るとレシピカードになるよ。

今月の旬な食材 7月

とうもろこし

日本へは、1579年にポルトガル人が伝えたのが最初で、江戸時代にある程度広まったようです。

栄養価

食物繊維が豊富な〝とうもろこし〟。

不溶性食物繊維が多く、とくに実（粒）の皮にセルロースと呼ばれる食物繊維が含まれているそうです。

食物繊維は腸内環境を整え、腸の動きも活発にしてくれるので便秘の解消や大腸がんの予防に効果があるようです。

このほかビタミンB1も含まれている〝とうもろこし〟。

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える役割があります。ビタミンB1が不足すると、糖質を分解できず乳酸などの疲労物質がたまって疲れやすくなり、食欲が低下したり、イライラを感じやすくなったりするそうです。

保存方法

冷蔵庫で保存する場合は、皮付きのままキッチンペーパーで包み、立たせた状態で野菜室に保存するといいそうですが、時間が経過すると甘みが落ちてしまうので、美味しさを逃さないうちに、なるべく早く食べることがおススメです。

歴史

とうもろこしの原産地起源は、明確には分かってないそうですが原産地は中南米付近で、起源は今から5、500年から7、500年ぐらい前と言われているようです。

とうもろこしが世界に広まったのは、15世紀末にコロンブスがアメリカ大陸からスペインへ持ち帰ったことがきっかけと言われているそうです。

色鮮やかな黄色が食欲をそそる〝とうもろこし〟。

食べ応えがあって、甘みもある♪

夏の屋台で目にする〝焼きとうもろこし〟は匂いや香ばしさがさらに増し、絶品です！

今月は〝とうもろこし〟についてご紹介します。

キリトリ線

郵便はがき

〒790-0925

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。

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8月5日㈭必着。

編集後記

ながぁ～い梅雨に入ったこの時期、頭を悩ませる“表紙撮影”…。どうしようかと悩み、とにかく行動あるのみ!と考え、カメラを片手に走ったのが今回ご紹介した「愛媛県歴史文化博物館」です。

撮影した写真の表紙掲載にOKを頂けるか不安でしたが、快く掲載の許可を頂くことができ本当に嬉しかったです!

さてさて、私のお供は小学生の娘ですが、普段目にすることの出来ない展示物を前に超ハイテンション!!初めに入った歴史展示コーナーでは竪穴住居や縄文時代の人々の生活に興味津々で熱心に見学していました。

一方わたしは、“昭和のまちかど”の実物大展示コーナーに魅了され、子どもの頃を思い出し、とても懐かしかったです。

昔の暮らしや歴史・文化にふれることができ、親子ともども充実した時間を過ごすことができました♪　（はち）

#JA愛媛厚生連　#厚生連だより　#編集後記

※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。

もろこしシフォンケーキ

旬な食材食べてみま専科? 7月

材料(20㎝シフォン型1個分) **300kcal／1/8切れ**

- 卵……6個
- 砂糖……130g
- こめ油……1/3カップ
- 薄力粉……160g
- ベーキングパウダー…小さじ1
- 塩……小さじ1/2
- とうもろこし(正味)…150g
- 水……1/2カップ
- 長芋……150g

下準備
- オーブンは170度に予熱しておく。
- 薄力粉とベーキングパウダーは、合わせてふるっておく。
- 卵は室温に戻す。

1. 卵は卵白と卵黄に分ける。卵白はハンドミキサーで泡立て、途中、砂糖の半量を加えて、しっかりと角が立つまでメレングを作る。
2. とうもろこしは、身をこそぎ取る。1/3を残して水と一緒にミキサーにかける。
3. 長芋は小さめの乱切りにし、耐熱容器に入れ600Wで約3分加熱し、粗くつぶす。
4. 卵黄は、泡だて器でよく混ぜ合わせる。砂糖、こめ油、②、③、残りのとうもろこしの順に加えて、その都度よく混ぜる。
5. ④にふるった粉類を入れ、粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜる。
6. ⑤に①を数回に分けて加え、泡が消えないように混ぜる。
7. シフォン型に流し込み、台に軽く打ちつけて中の空気を抜き、オーブンに入れ40～50分焼く。

ワンポイントアドバイス!

野菜がたくさん入ったシフォンケーキです。甘さ控えめなので、朝食でも軽く食べられます。

管理栄養士 後藤　昌栄

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

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

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

JA愛媛厚生連　検索

キリトリ線

7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(　　)

★7月号で興味をひかれた記事

1．LOX-index®検査で脳梗塞・心筋梗塞を予防しましょう

2．健厚とぴっくす

3．厚生連NEWS

4．今月の旬な食材+旬な食材食べてみま専科?

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7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