厚生連だより

2022
No.405
1
January

特集

愛媛県は心疾患による死亡率 全国ワースト1 ……4・5P
年頭のご挨拶 ……2P
健厚とぴっくす ……3P
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

年頭のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

愛媛県厚生農業協同組合連合会
経営管理委員会会長
西本　滿俊

新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、ご健勝でさわやかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、平素より当会事業各般にわたり、格別のご支援・ご指導ならびにご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、令和2年1月に発生した新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、さらに変異を続けるコロナウイルスにより大きな感染の波が繰り返され、長期に渡り社会・生活に甚大な影響を及ぼしております。特に経済への打撃は深刻であり、農業においても農作物の需給の緩和等未だ回復に至っておりません。

まだまだコロナ収束の見通しが立たず、対ウィズコロナ時代に向けて、感染対策を講じた回避行動等新たな生活様式の変容が日常化される中、この2年間のコロナ禍での生活で、これまでの普通の日常生活のありがたさや健康の大切さを改めて痛感した年でもありました。ただ、コロナ禍は、医療や経済に大きなダメージを与えただけでなく、コロナ禍を契機としたデジタル化の急進的な発展がイノベーションを生み、地域の活性化や大胆な社会環境、医療提供体制の変化が起こることを期待されております。

このような情勢において、昨年12月に、第38回JA愛媛県大会が開催され、「次世代につなぐ愛媛農業と地域共生の未来づくり」を主題として揚げ、10年後のめざす姿として「持続可能な農業の実現」「豊かで暮らしやすい地域共生社会の実現」「協同組合としての役割発揮」が提起されました。次の10年後のJAグループ愛媛のめざす姿の実現に向け、グループ一体となり不断の自己改革に取り組み、次世代につなぐ持続可能な基盤の確立・強化を目指してまいります。

また、近年、少子高齢化の進行、ライフスタイルの変化による生活習慣病の増加、さらに新型コロナ感染症の影響で健康診査の受診控えによる健康被害が懸念される等厚生事業を取り巻く環境は刻々と変化しております。今次JA厚生事業3ヶ年計画（2019～21年度）の最終年度においては、多様化する受診者ニーズに応えるべく、健診センターのリニューアルを行い、機能の拡充とともに受診環境の整備を図り、また、新型コロナ感染症対策においても、ワクチン接種に積極的に取り組み、地域住民・JA組合員及び役職員の健康管理活動への支援を行ってまいりました。さらに安心で安全な生活がおくれるよう質の高い保健・医療・高齢者福祉サービスの提供を行ってまいります。

依然として、農業・JAを取り巻く情勢は厳しい状況下にありますが、「相互扶助」の協同組合理念の原点に立ち返り、「予防は治療に勝る」の事業理念のもと、組合員・地域住民の皆様が健やかで心豊かに生きがいのある生活が送れるよう、さらに、皆様の負託に応えられる組織として、役職員一丸となり、積極的に事業に取り組んでまいりたいと存じます。

本年も引き続き、関係各位のご指導・ご鞭撻を賜りますとともに、新しい年が皆様にとって実り多い年でありますようご祈念申し上げ、年頭のご挨拶と致します。

役員紹介

経営管理委員

経営管理委員会会長	西本滿俊
経営管理委員	菊地秀明
経営管理委員	河野仁
経営管理委員	菅野幸雄
経営管理委員	山内謙治
経営管理委員	加藤尚
経営管理委員	兵頭仁志
経営管理委員	村田彰三
経営管理委員	山本長雄
経営管理委員	桑田誠
経営管理委員	松井律子

理事

代表理事理事長	入舩恭二
理事	山泉雅光
理事	三宅隆

監事

代表監事	阿部和孝
監事	岡林興通
監事	合田久
監事	桐田明男

令和3年度 健康部会 運動会 開催

JAうま女性部

令和3年11月12日㈮、四国中央市三島体育館サブホールにおいて「令和3年度JAうま女性部健康部会 運動会」が開催されました。

新型コロナウイルスの感染防止対策を徹底し開催された同運動会は、『生涯現役♣仲間とともに続けよう貯筋生活～愛顔でストレス発散～』をテーマに開催され、当健診センターから後藤健康運動指導士が参加しました。

同運動会では寒さが厳しくなる季節に備え、身体全体をつかったストレッチ等を紹介し、参加者全員で行いました。

ストレッチには、血液循環を促進する効果や体温を上昇させる効果も期待されています。また、気温が下がり寒さでかたくなった筋肉の柔軟性向上にもつながります。

ストレッチを終え、全身ぽかぽかと身体があたたまった後は「パプリカ」の曲で健康体操を行い、心身ともにリフレッシュしました。

最後に行われた○×クイズでは、景品獲得を目指し真剣勝負！参加者全員でクイズを楽しみました。

仲間との久しぶりの再会に喜びの声も聞かれた同運動会は、参加者間のコミュニケーションをより深め、健康増進をはかる機会となりました。

いきいき 健厚セミナー 開催

JAえひめ中央 伊予ブロック女性部

令和3年11月19日㈮、当健診センターにおいて、いきいき健厚セミナーが開催され、JAえひめ中央伊予ブロック女性部11名が参加されました。

今回は調理実習を中止したものの、新型コロナウイルスの感染防止対策を徹底し、今年度はじめて当健診センターでの健厚セミナー開催となりました。

同健厚セミナーでは「ヘルシースナッキング」をテーマに健康講話が行われ、講話を行った当健診センターの後藤管理栄養士は「間食を賢く取り入れ、極度な空腹状態をつくらない新習慣をヘルシースナッキングと言います。空腹時のドカ食いを防ぐ、ヘルシースナッキングの実践ポイントは、①糖質の吸収を緩やかにする食物繊維と満腹感が持続するたんぱく質を補充すること②間食のタイミングは脂肪を蓄積しにくい〝午後2時から3時頃〟にとること③1日の間食は〝200kcal〟程度が目安になること。この3つがポイントになります。太らないためには逆効果にみえる間食も、正しい食べ方をすれば効果的です。食べる量、食べるタイミング、食べるものに気を付けて、日常の食生活に取り入れてみましょう。」と話しました。

午後の部では、フレイル予防に着目した体操や、からだ全体のストレッチを行いリフレッシュした後、当健診センター周辺にてノルディックウォーキングを行いました。

参加者は1日を通し講話や体操に熱心に取り組まれたほか、ウォーキングでは秋の深まりを感じる機会となりました。

愛媛県は心疾患による死亡率全国ワースト1

心不全は血液検査で早期発見出来ますよ！

臨床検査技師　土居　かおり

心疾患による死亡率が全国で最も高いのは愛媛県だと言う事をご存知でしょうか。

なかでも心不全による死亡率は、女性が全国ワースト1位、男性も2位です。心不全は決して他人事ではありません。また、超高齢社会となった日本は「心不全パンデミック」（高齢の心不全患者さんが大幅に増加すること）が予想されています。

心不全パンデミック状態になると、入院が必要な心不全患者さんがあふれ、病院が患者さんを受け止めきれなくなる事態が想定されます。また、莫大な医療費がかかるなど、社会的な問題が起こる可能性も考えられます。そのため、日常生活において心不全を予防し、再発させない治療が大切になります。

心不全とはどんな病気？

心臓は24時間休むことなく働き続け、体中に血液を送っている臓器です。

その心臓のさまざまな疾患により、心臓の機能が低下して十分な血液を送り出せなくなった状態のことを「心不全」と呼びます。原因となる疾患には、次のようなものが考えられます。（図1）

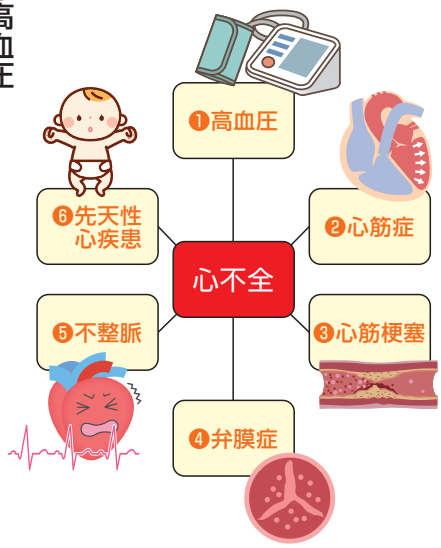


図1. 心不全の原因

❶ **高血圧**

❷ **心臓の筋肉自体の病気（心筋症）**

❸ **心臓を養っている血管の病気（心筋梗塞）**

❹ **心臓の中の血液の流れを正常に保つ弁が狭くなったり、きっちり閉まらなくなったりする病気（弁膜症）**

❺ **脈が乱れる病気（不整脈）**

❻ **生まれつきの心臓病（先天性心疾患）**

この他にも、生活習慣病や年齢とともに増加する心臓への負担（心臓ストレス）などにより、「心不全」を含む心疾患は増加傾向にあり、疾患別の死亡率は「がん（悪性新生物）」に次いで第2位となっています。（図2）

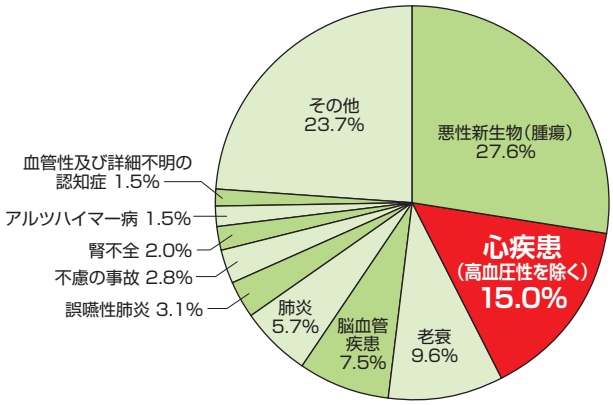


図2. 主な死因の構成割合（令和2年（2020））

また、自覚症状のない「無症候性心不全」が増加傾向にあり、その数はおよそ100万人ともいわれています。突然死も多く、特に40～50歳代の働き盛りの方は注意が必要です。

心不全になるとどうなるの？

全身に十分な血液を送ることができなくなるため、体に必要な酸素が足りなくなり、息切れしたり疲れやすくなったりします。

また、肝臓や腎臓といった内臓への血液の供給が不十分となるため、内臓の機能が低下します。初期の症状として、息切れ、むくみなどが起こります。さらに、体重増加や食欲不振、腹部膨満感、手足の冷え、疲れやすさといった症状があらわれることもあります。

心臓の機能低下を少しでも早く見つけるために開発されたのが「NT-proBNP」という血液検査です。

心臓からのSOSを見逃さないために、心電図検査とNT-proBNPの両方の検査を行うことによって、より心不全を検出する感度が上がることも報告されています。

◆NT-proBNPとは？

心臓から分泌されるホルモンの一種です。心臓の機能が低下して、心臓への負担が大きくなるほど血液中に多く分泌され、数値が高くなります。心臓疾患を検出する方法としては、心電図検査が広く行われていますが、心電図検査だけでは検出できない場合があります。NT-proBNPを測定することによって、心電図に現れていない「心不全の危険度」を知る目安になります。（図3）

循環器検診でのNT-proBNP測定値の判断基準

0～55	56～125	126～400	401～ (pg/mL)
正常群	早期予防群	経過観察群	心不全の疑い群
「心臓・血管系に問題なし」	「生活習慣病の注意が必要です」	「生活習慣病および心疾患の疑いがあります」	「心不全を含む心疾患の疑いがあります」
定期的な検診により生活習慣病の予防が重要です。	生活習慣病の早期予防が必要です。	生活習慣病の改善に加え、経過観察が必要です。	精密検査をお勧めします。

高血圧・糖尿病などの生活習慣病は、心臓に負担がかかる恐れがあり心不全の危険因子といわれています。
心不全はゆっくりと悪化していくため自覚症状がないこともあります。

図3. 心不全の危険度

◆どうやって調べるの？

一般的な血液検査と同じです。静脈血を採血して検査機器で測定します。

◆NT-proBNP検査だけで心臓病のすべてが分かるの？

NT-proBNP検査は、心臓への負担の程度を大まかにとらえます。心不全の原因となる基礎疾患の診断には、異なる項目の血液検査や心電図検査、レントゲン検査、心臓超音波検査、心臓カテーテル検査、運動負荷検査や核医学検査などを必要に応じて行い、総合的に判断します。

また、NT-proBNPは一般的な血液検査と同じ採血管で検査が出来ます。（追加で採血する必要がありません。）

その他にも、NT-proBNPは、代謝経路が腎臓のみであるため、腎機能の低下とともに上昇します。このため、腎臓の機能も併せて評価する心腎関連マーカーとしても注目されています。

NT-proBNPは、当健診センターの人間ドックのオプション検査メタボプランに含まれています。

心不全が心配な方をはじめ、高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病をお持ちの方、喫煙される方、肥満傾向の方、動悸や息切れ、胸が痛み夜中に息苦しくなるなどの症状のある方は、ぜひ一度検査を受けてみる事をお勧めします。

広報誌等、情報発信方法の変更についてのご案内

平素より、当会広報誌「厚生連だより」をご愛読いただき誠にありがとうございます。

本誌は、1988年1月に会報「厚生連だより」として創刊以降、JA厚生事業のPR、健康維持･増進の重要性について、より広く普及･啓発することを目的に今日まで毎月発行してまいりました。

しかしながら、近年、メディア環境は大きく変化しており、電子メディアを活用した即時性の高い取り組みが主流となるなか、紙媒体による情報提供を見直し、令和4年3月号をもって紙媒体による情報発信方法を変更することといたしました。

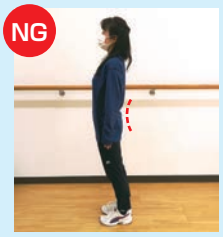
創刊から34年にわたり、本誌をご愛読いただきました読者の皆さまをはじめ、本誌作成にあたり、多くのJA組合員、地域住民の皆さまにご支援･ご協力を賜りましたこと深く感謝申し上げます。

今後は、「厚生連だより」の内容を含め、当会ホームページを通じた情報発信をより充実するほか、JA組合員、地域住民の皆さまが活用しやすい形での情報発信も検討してまいりたいと考えておりますので、今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

やってみよう！ 動いて予防！ これだけ体操

腰痛を予防する〝これだけ体操〟

◇前方への軽い“ずれ”ができたとき



反り過ぎ負荷の原因

立ち仕事が多い、長く歩く

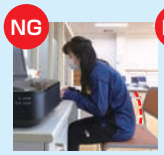
『腰を屈める』これだけ体操

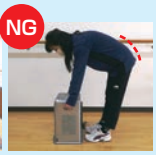
両方の足を開き、息を吐きながら“ゆっくり”背中を丸め、床を見ながら約3秒間保持する（1～2回繰り返す）

◇後方への軽い“ずれ”ができたとき

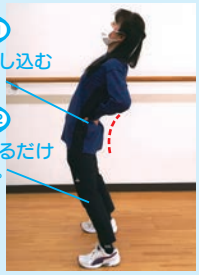
前屈み負荷の原因

猫背姿勢や前屈み・持ち上げ動作が多い





『腰を反らす』これだけ体操



足を軽く開き、膝を伸ばしたまま上半身を最大限反らして、約3秒間保持する（1～2回繰り返す）

今月の表紙

今月は、八幡浜市向灘の段々畑です。

海に面した山の斜面に、石積みのみかん畑が広がる「八幡浜市向灘の段々畑」。

秋から冬にかけて、みかんが色づくと、斜面全体がオレンジ色に染まるそうです。

日本有数のみかん産地“八幡浜市”。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

久しぶりです。厚生連だよりをよく見かけていたのですが…全く見あたらず、どうしたかと。今月、支所で見かけて「あった」と声が出ました。女性部活動も再開かと思えば、また中止…寂しい思いでした。しかし、11月号の健厚とぴっくすを見てうれしく思いました。早く活動が出来るといいな。（匿名さん）

「どうしたかと…」のお言葉、とても嬉しいです!厚生連だよりを気にかけて頂き、手に取って頂き、担当としてとても幸せです。寒さが吹っ飛び、心が温かくなりました(^^♪ありがとうございます。（編集）

コロナ禍でボランティア活動や健康体操、OB会等が無くなり、もっぱら家庭菜園にはまっています。11月号掲載のウォーキングを楽しく読ませて頂きました。今後も支部の特色ある活動を紹介して頂きたいです。（海くんのバーバさん）

はい!頑張ります。いつも感じていることですが、取材に伺うと、帰るころには私自身がたくさん元気を頂いてるんです♪本当にありがたい。ウォーキング、料理、研修会等々、多彩な活動がありますが、毎月、取材にご協力頂いている皆さまに感謝申し上げます。（編集）

毎月読んでいます。自分の健康チェックのいい刺激になります。（みつをさん）

毎月「厚生連だより」を読んでいただき、誠にありがとうございます。お葉書を拝見し、とても励みになりました。今後も、皆さまのお役に立てる情報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。

今月の旬菜 1月

カリフラワー

くせのない淡白な美味しさに、モコモコとした形が特徴のカリフラワー。

今月は〝カリフラワー〟についてご紹介します。

歴史

日本には明治初年に渡来したそうですが、採種が困難なことから普及しなかったようです。1960年代に入り、食の欧米化によりサラダが普及すると早生や晩生など多くの品種が育成されたそうです。

栄養価

疲労回復、風邪の予防、ガン予防、老化防止などに効果があるビタミンCが豊富に含まれているカリフラワー。

このほか、カリフラワーにはカリウムも豊富に含まれています。

カリウムは身体に不可欠なミネラルのひとつで、ナトリウム（塩分）を排出する役割があり、高血圧に効果があるようです。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあるそうです。

野菜類に多く含まれる食物繊維。カリフラワーにも食物繊維が豊富に含まれており、その量は約2.9g、白菜やレタスの倍以上だそうです。

保存方法

保存する場合は、水洗いせずラップに包むか、ビニール袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存するといいようですが、鮮度の低下が早いカリフラワーは、早めに食べきることをおすすめします。

キリトリ線

郵便はがき

7900-0925

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2022年2月7日(月)必着。

編集後記

「新年あけましておめでとうございます。」

皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのことと、お慶び申し上げます。

さて、2022年がスタートし、新たな年の始まりです。

皆さまはどんなお正月を過ごされましたか?

私と言えば、年末の年越しそばにはじまり、おせちに、お雑煮、ぜんざい‥

とにかく「食べる、食べる‥」おかげさまで、体重も増える増える(>_<)

毎年ですが、年明けの体重計は恐怖しかなく‥現実逃避したくてなりません。

そんな私を見かねた娘は、「一緒に運動する!」と笑顔で一言。

一人ではおっくうになりがちですが、娘と二人三脚♪頑張れそうです。

今年も1年、健康で元気いっぱい過ごすためにも体力アップに努めたいと思います。

最後になりましたが

『本年もどうぞよろしくお願い致します。』

（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。

旬菜食べてみま専科？ 1月

カリフラワークリームパスタ

材料（2人分） 675kcal／人

- カリフラワー……200g
- ペンネ……150g
- オリーブ油……小さじ2
- 塩・こしょう……少量
- 白ワイン……60ml
- 生クリーム……150ml
- 牛乳……50ml
- パセリ……少量

1. カリフラワーは小房に切って、かためにゆでておく。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、①を炒めて塩・こしょうする。白ワインを加え、ふたをして蒸し焼きにする。
3. ペンネをたっぷりの熱湯でかためにゆでる。
4. ②に③を加えて、生クリーム、牛乳も加え、混ぜ合わせる。
5. 塩・こしょうで味を整えて、器に盛り、みじん切りのパセリを散らす。

ワンポイントアドバイス!

お好みでベーコンやしめじを入れてもOKです。仕上げに粗挽き黒こしょうをふってもGOOD!

管理栄養士 後藤　昌栄

キリトリ線

1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（　　）

★1月号で興味をひかれた記事

1．愛媛県は心疾患による死亡率 全国ワースト1

2．健厚とぴっくす

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（　　）

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

2022年1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