No.375

日鋼記念メディカル情報

平成30年 6月号

社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

目 次

- 機会を活かせ！ 明日の自分に贈る健診 …… 2～3
- お家でチャレンジ！ …… 4
  - 運動習慣をつけよう
- 栄養通信 …… 5
  - 食べて生活習慣病を予防しましょう！
- 母恋インフォメーション …… 6～7
  - New Face ～ 5月着任医師のご紹介
  - 自治体発行無料クーポンを活用しよう！
  - 患者図書室ぼこい ～ おすすめ書籍
  - ひとつになってリニューアル がんサロン「ほっとほーむ」のご案内
- 日鋼記念病院発 医療・健康情報 …… 8

今月のスナップ

8病棟 運動会　運動会シーズン到来 !!　日鋼記念病院でも運動会が開催されました。競技の花形はもちろんリレー！ バトン代わりにボールを送って、デットヒートをくりひろげました。

機会を活かせ！ 明日の自分に贈る健診

健診センター センター長　山本哲郎 医師

年度が変わり、企業や自治体からの健診の案内を受けられている方も多いと思います。皆さんにとって健診（検診）はどのような存在ですか？　体重や体脂肪の増減チェック？　検査結果に「要精密検査」がなければひと安心？　会社に言われてとりあえず …。いえいえ、健診は健康な未来に向けた貴重なチェックポイントです。

定期健診は誰のため？

健診は自分の時間を使った貴重な機会

会社から届いた健診の案内を見て、面倒だなと思う方も少なくないと思います。忙しい毎日、知らず知らずのうちに身体の様々な部分が衰えたり負担となり、私たちの体を少しずつ蝕んでいます。健診はそんな生活習慣病や、がんなどの早期発見に向けて、数値や画像でチェックする貴重な機会です。

「～ぱなし」は ナシ

大切なのは結果を受け止めてどう行動するか

届いた結果を、特に確認もしないで捨ててしまったり、体重や採血データをみて胸をなでおろし、それで終了していませんか？ 健診データはあなたの「今」を映したデータです。将来の健康に向けて今はどのような状態なのか、これからどう過ごすべきか、そんなヒントがいっぱい詰まっています。これまでのデータと比べてみましょう。

精密検査を勧められたらそのままにせず、まずは医療機関を受診してください。せっかく健診を受けても精密検査を受けないのでは、時間とお金を費やしたことが無駄になってしまいます。

また、基準値ぎりぎりの項目や上昇傾向にある数値があった場合、こちらも油断せず生活習慣の改善に向けた取り組みをぜひ始めてください。

セミオーダー
自分のために自分が選ぶ

年齢や生活背景によって必要な検診は違います。会社や自治体の健診では、特定のがんなど気になる項目が含まれていないことも多いと思います。当健診センターでは生活習慣病、がんの発見などを得意とする検診オプションをご用意していますので、ご自分に合う検査を組み合わせることが可能です。

将来の自分のために今必要なデータは何か、生活を振り返って考えてみてください。ご加入の健保組合での補助や自治体のクーポンなど、お得に受けられる場合もありますので、電話でお気軽にご相談ください。

定期健診にプラス1 オプション検査

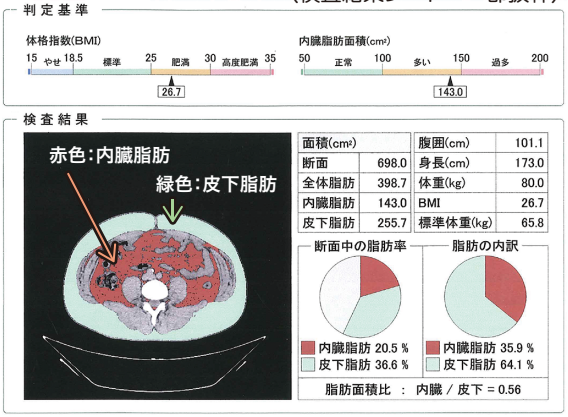
※ ご加入の健康保険によって金額が異なりますので、詳しくは健診センターまでお問い合わせください。

内臓脂肪検査　人間ドックまたは生活習慣健診のみ

肥満度をあらわすBMIや体脂肪率が同じでも、脂肪のついている場所で健康へのリスクが異なります。おなかの臓器周辺に脂肪が蓄積する「内臓脂肪（リンゴ）型肥満」、下半身を中心に皮下に多く脂肪が蓄積した「皮下脂肪（洋ナシ）型肥満」などの脂肪を画像と数値で示します。内臓脂肪型肥満は、糖尿病を初めとする生活習慣病の危険因子に強く関係するとされています。

20代から体重20キロ増という40歳の男性職員に内臓脂肪検査と動脈硬化検査に挑戦してもらいました。

（検査結果シート：一部抜粋）

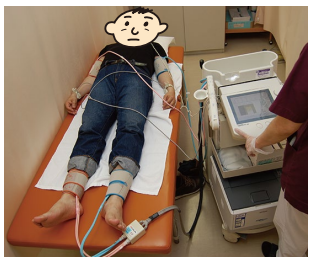


《診断》

内臓脂肪面積が100cm²以上150cm²未満（多い）
体内脂肪が多い領域にあります。毎日の食事や運動に気をつけてください。

皮下脂肪は自覚していましたが、まさか、内臓脂肪がこんなに…。正直、ショックです。

動脈硬化検査　単独可/全検査



結果は足の血圧が高めに。実年齢よりも10歳高いと指摘されました (T_T)

手と足の血圧の比較や脈波の伝わり方を調べ、動脈硬化の程度を数値として表します。動脈硬化（血管の老化など）の程度や早期血管障害を検出することができます。

喫煙されている方や生活習慣に不安のある方は、特に受診をお勧めします。

骨粗しょう症検査　単独可/全検査

エックス線を照射して骨密度を測定します。

脳ドック　単独可/追加選択可

脳卒中（脳梗塞・脳出血・クモ膜下出血）の予防に受診をお勧めします。
動脈硬化検査で高めに出たアナタも！

- MRI
- MRA
- 頸動脈MRA
- 心電図検査
- 血液検査

がん検診　●追加選択可

PET・CTがん検診	●PET・CT撮影 ●血液検査（腫瘍マーカー 4種類）
肺ドック 喫煙指数（1日の本数×喫煙年数）が600以上の方にお勧め！	●高速ヘリカルCT ●胸部レントゲン ●喀痰検査
すい臓ドック	●腹部CT撮影 ●血液検査（3種類）
乳がん検診	●マンモグラフィ（トモシンセシス） ●乳腺エコー
子宮がん検診	●頸部細胞診 ●経膣超音波検査＋体細胞診
前立腺がん検診 50歳以上の男性にお勧め！	●血液検査

近年、健康意識の高まりに伴い、様々な世代の健診受診が増えてきました。年齢や性別、環境、家族歴は一人一人異なりますので、その人に合った健診プランを設計することは、自身の健康管理を行う上でとても大切です。気になる点は、追加で受けられる検査がないか、予約や問診の時に相談すると良いでしょう。健診は受けて終わりではありません。日々の生活習慣と健診結果の関係を理解し、改善するべきところは改善してこそ健診を受けた意味があるのです。

食事の欧米化や運動不足、ストレスなど現代の生活スタイルの中で、生活習慣病人口は年々右肩上がりとなっています。ぜひ健診を効果的に活用し、健康維持につなげてください。

お問合せ　健診センター　平日 8:30～17:00
フリーダイヤル ☎ 0120-257-457

お家でチャレンジ！

運動習慣をつけよう

リハビリテーションセンター
理学療法士　堀（ほり）　伸全（のぶまさ）

運動量を増やすことで、糖尿病・循環器疾患等に加え、がんやロコモティブシンドローム、認知症のリスクを低減できることが知られています。

運動の目安
やりすぎもやらなさすぎも×

身体活動は仕事や家事、趣味活動、通勤・通学等の『生活活動』とスポーツなど体力の維持向上目的に計画的、意図的に行われる『運動』に分けて考えられます。
身体活動量がすぐにこの目安に達しなくても、まずは少しでも活動量を増やす、運動習慣を持つように心がける事が大切です。

18～64歳

- **生活活動**　歩行 または それと同等以上の身体活動を**1日で60分以上**
- **運 動**　息がはずみ、汗をかく程度以上の運動を**1週間で計60分以上**

65歳以上　生活・運動強度を問わず、身体活動を**1日で40分以上**

※ 本基準はあくまでも健診結果が基準範囲内の方のものです。
血糖、血圧、脂質異常で通院されている方や保険指導を受けている方は、医師や保健師に相談してください。

ずっと、いきいき
運動能力維持＋増進

健康寿命を長くたもつためには、どの年代も筋力や身体の柔軟性を維持・向上することが大切です。自分のできる範囲で身体活動量を増やしましょう。

股関節ストレッチ　お風呂上りにおすすめ

回数　10回ぐらい

両足の裏を合わせて股を開き、
両膝を軽く下へ20秒程度押す。
痛みがあったらすぐに中止しましょう。

期待できる効果　スムーズな日常動作の維持、
股関節周りの筋力バランスの維持ほか

足関節背屈と底屈運動　すきま時間を有効活用

回数　交互に10回ぐらい 徐々に増やしましょう

壁に向かって立ち、かかとをつけた状態で
足裏全体を持ち上げる。
元に戻した後、つま先をつけた状態で
かかとを持ち上げる。

期待できる効果　バランス力、むくみ解消、体幹強化、
つまづき防止

栄養通信

食べて生活習慣病を予防しましょう！

栄養課 管理栄養士　伊藤（いとう）しおり

偏った食生活を続けていると高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まります。今回は、生活習慣病の予防にもつながる食物繊維の働きについてご紹介します！

食物繊維

海藻類、根菜類、きのこ、こんにゃく、果物類に多く含まれています。
目標量として、成人男性は一日に20g以上（70歳以上は19g以上）、成人女性は一日に18g以上（70歳以上は17g以上）摂ると良いとされています。

※ 日本人の食事摂取基準2015年版

《カラダお助け！ 食物繊維》

◎ お腹の調子を整える！

食物繊維は水分を吸収し、便の容積を増やしてくれる働きがあります。そうすることで大腸を刺激し、排便をスムーズにしてくれます。

◎ 高血糖予防！

食物繊維をしっかりとると、「インクレチン」というホルモンの分泌が高まります。
このホルモンは、血糖を下げる働きを持つインスリンの分泌を促してくれるので、高血糖予防の効果が期待できます。

◎ 食べ過ぎ予防！

お腹が空いて、つい間食してしまうという方はいませんか？
食物繊維はお腹の中でふくれるので満足感UP！　食べ過ぎ予防にもつながります。

食物繊維たっぷり！ アスパラのおかか炒め

《1人の成分値》
エネルギー 89kcal / 塩分 0.6g / 食物繊維 4g

材料
《2人分》

- アスパラ ・・・ 80g
- こんにゃく ・・ 100g
- 干し椎茸 ・・・ 10g
- にんじん ・・・ 10g
- かつお節 ・・・ 6g
- ごま油 ・・・・・ 小さじ2

〈調味料〉

- 酒 ・・・・・・・・・ 大さじ1
- しょう油 ・・・・ 小さじ2
- みりん ・・・・・ 小さじ1
- 唐辛子 ・・・・・ お好みで

作り方

① アスパラは皮とハカマをそぎ取り、茎の付け根のかたい部分を切り落とし、幅 3cm の斜め切りにする。
干し椎茸は水で戻し、食べやすいサイズに切り分ける。
こんにゃくは1cm 程度に、にんじんは細切りにしておく。
② フライパンにごま油を中火で熱し、アスパラ、にんじん、干し椎茸、こんにゃくを炒め合わせる。
③ 全体に火が通ったら〈調味料〉を加え、中火にして汁気がなくなるまでよく炒め合わせる。
最後に、かつお節を加えてサッと混ぜ、器に盛る。

＊ お肉を加えると主菜にも変身☆　満足感も UP！　お弁当のおかずにも！

『母恋インフォメーション』では、当法人のニュースやトピックス、お知らせなどを掲載いたします。

New Face ～ 5月着任医師のご紹介

産婦人科　嶋田浩志（しまだ ひろし）医師

平成22年 札幌医科大学医学部医学科卒 / 医学博士
日本産婦人科学会専門医
日本がん治療認定機構 がん治療認定医
新生児蘇生法「専門」コース インストラクター
妊娠初期超音波資格　FMF認定　NT資格 ほか

自治体発行無料クーポンを活用しよう！

室蘭市・登別市で発行している各種検診無料クーポンが、平成30年現在の対象年齢の方に直接郵送されています。申込期間が決まっておりますので、早めにお申し込みください。
また、ピロリ菌・大腸がん検診も実施中です。ピロリ菌検診の対象者には案内が送付されていますので、この機会にぜひ受診してください。

検診項目	子宮頸がん検診	乳がん検診	肝炎ウイルス検診
検診内容	頸部細胞診	マンモグラフィー	血液検査
検診日《完全予約制》	午前	午前 / 午後（火・木・金）	午前
期　間	平成31年1月31日		

申込・予約　健診センター　0120-257-457　平日 9:00～16:00

患者図書室ぼこい～おすすめ書籍

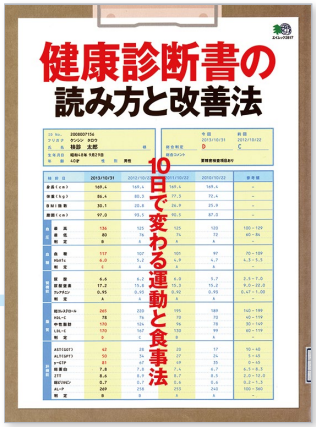
病気・治療に関する約1200冊の蔵書をご用意しています。
入院中の患者さんには、1週間で2冊まで貸し出しも行っています。

患者図書室ぼこい
開室時間
平日 10:00～15:00
休室日　病院休日

検査でわかること
健康診断ガイドブック
（別冊NHKきょうの健康）

NHK出版

健康診断書の読み方と改善法



枻（えい）出版社
エイムック2817

ひとつになってリニューアル
がんサロン「ほっとほーむ」のご案内

2012年、地域に先駆けてスタートした「在宅緩和ケア支援広場あっとほーむ」と「サロンdeほっと」は、患者さん・ご家族にとって、より過ごしやすくお役に立てるサロンを目指してひとつになります。
できることを皆さんと少しずつを合言葉に、がん相談支援センターと緩和ケアチームのスタッフがお待ちしています。どうぞ気軽にお越しください。

開催日 7月4日(水) 13:30〜15:30　毎月第1水曜日

場　所 レストランれじいむ

内　容 《15分レクチャー》 15分でわかる緩和ケア / 講師：吉田真医師

《ケアレシピ》 療養に役立つ“お茶うけ”を管理栄養士の監修もと、レシピとともにご用意します。

《患者さん同士の語らい》

申込み 不要

お問合せ がん相談支援センター　TEL **0143-22-2225**(直通)

奇数月には様々な職種が担当します。
7月は緩和ケア科の吉田医師が担当します！

ほっとほーむの活用のしかた

自由に、自分らしく、自分のための時間

言いようのない不安、説明できないつらさ、誰かと話したい。
その気持を病気と向き合う仲間同士で、分かち合うサロンです。

活用1 聴く
自分以外の体験に基づいたお話は、不安や心配を和らげるかもしれません。

活用2 話す
病気と向き合うもの同士だから、言えること、伝えられることがあるかもしれません。

活用3 過ごす
目的はなくてもＯＫ。資料を見たり、好きなように過ごしてください。

活用4 知る
医療や福祉に精通する専門職の話を聞いたり、相談をしてみましょう。

日鋼記念病院発 医療・健康情報

病気の予防や健康維持を目的に日鋼記念病院では各種講座を開催したり、ラジオ番組を放送しています。普段、なかなか質問することができないことなど、気軽にご相談いただく機会としてもご活用ください。皆様のご参加お待ちしています。

糖尿病教室

合併症予防は適切な血糖コントロールから。気になる症状、生活上の注意など専門職がお話をします。

6月19日	管理栄養士	糖尿病食のキホンの“キ”
6月26日	理学療法士	糖尿病運動療法
7月 3日	薬剤師	糖尿病とお薬
7月10日	歯科衛生士	糖尿病と歯周病

開催時間 毎週火曜日 15:00～

問い合わせ 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講義内容および講師は変更になる場合があります。
どなたも、自由にご参加いただけます。

マナブ！ウゴク！未来を創ろう！ 健康プラザ

学んでイキイキ、動いてイキイキ。病気予防や健康維持を目指して、みんなで学びを深めましょう。

開催日時 7月19日(木) 13:30～15:00
13:00開場

場　所 地域医療研修センター

内　容 内視鏡検査の世界～大腸

申込・問合 地域連携室
TEL 0143-25-2555

母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

6月26日　分娩の経過 ほか
7月10日　マタニティ・ヨーガ

ヨーガ参加費 500円

《両親学級》 10:00～12:00

8月12日 (日)

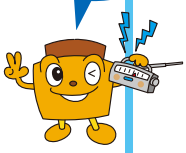
※両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

申込・問合 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331

FMひゅー ラジオ健康プラザ

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

84.2 MHz



6月18日	いきいき健康レシピ
6月25日	教えて薬剤師さん
7月 2日	医療トピックス
7月 9日	医療トピックス
7月16日	いきいき健康レシピ

番組内容は予告なく変更になる場合があります。

wi-radio 77.6MHz のインターネット放送が始まり FMひゅー の番組がパソコン、スマホで聴けるようになりました！

Listen Radio リスラジで検索！ ⇨ wi-radio 77.6MHz を選局！

編集後記

今回は、健康診断について特集しました。
これまで、恥ずかしながら結果について振り返りも、反省もほとんどしていなかったので、健診に対する考え方が大きく変わる機会となりました。
本文中、山本センター長が言われたように「改善するべきところは改善してこそ健診を受けた意味がある」を実践できるよう、結果を受け止めて健康維持に努めたいと思います。

（ハギ）

発行 社会医療法人 母恋

日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

TEL 0143-24-1331 (代)
FAX 0143-22-5296
e-mail koho@nikko-kinen.or.jp
ホームページ http://www.nikko-kinen.or.jp

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘