

Vol.15

2015 October

みんなの未来を守る健康診断

けんこうリンク

公益財団法人 茨城県総合健診協会 機関紙



Vol.15 CONTENTS

特集

糖尿病を予防しましょう!

Topics

- ・「サクラサクライフ」に当協会が紹介されました!
- ・日本対がん協会賞受賞
三井 清文 水戸協同病院名誉院長(当協会肺がん検診研究委員)
- ・茨城県がん対策推進条例(仮称)意見交換会に出席
- ・がん征圧月間～活動内容の紹介～
- ・視察来会
- ・職場体験実習で学ぶ

Information

- ・結核予防キャンペーン
- ・乳がん予防キャンペーン

健康レシピ パプリカとマッシュルームのれんこんミルフィーユ



けんこうリンク

公益財団法人 茨城県総合健診協会

糖尿病を予防しましょう！

国内の糖尿病有病者と予備軍は合わせて2050万人以上と推計され、およそ5人に1人が該当することになります。糖尿病は自覚症状が無いまま進行するケースが大半のため、気づいた時には重症化していることも少なくありません。さらに、糖尿病が恐ろしいのは、放置しておくくと重篤な合併症を招くことにあります。そこで今号では、糖尿病の原因やその予防について特集します。

糖尿病とは

白米やパンなどに含まれる糖質（炭水化物）は、身体を維持するために必要な三大栄養素（糖質、脂質、たんぱく質）の一つです。食事によって摂取された糖質は、消化されてブドウ糖（血糖）となり血液中に含まれます。そして、すい臓から分泌されるインスリンの働きによって全身の細胞に取り込まれエネルギー源として利用されています。

通常、体内の血糖値は、インスリンの作用によって一定の範囲内にコントロールされていますが、インスリンの分泌不足等により血糖値が高い状態が続くことを「糖尿病」といいます。

血糖値が高くなる原因

血糖値は、「インスリン」の分泌量が少なく、分泌のタイミングが遅いといった体質のほか、食べ過ぎて「インスリン」の処理能力を超えるほ



とブドウ糖が多いことで高くなります。

エネルギー源として消費されずに残ったブドウ糖は、脂肪に置き換えられて脂肪細胞に蓄えられます。そして、この状態が続くと肥満になっていきます。特に内臓のまわりに脂肪がつく内臓脂肪型の肥満になると、脂肪細胞からインスリンの働きを低下させる物質が分泌されるため、脂肪が増えてさらに肥満になるという負のスパイラルに陥るのに注意が必要です。

糖尿病の種類

糖尿病は、主に次の種類に分けられます。このうち、糖尿病患者の10人に9人以上が「2型糖尿病」に該当しており、長年の生活習慣の乱れが糖尿病の主な原因であることが明らかとなっています。

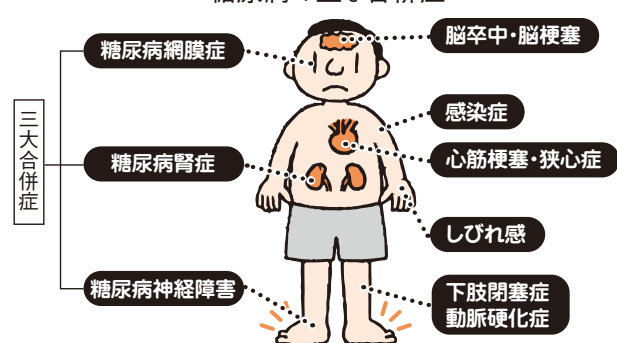
〔糖尿病の種類〕

1型糖尿病	主に自己免疫によって、体内でインスリンを分泌することができない状態のもの
2型糖尿病	遺伝のほか、高カロリー食の摂取や運動不足など不規則な生活習慣によって引き起こされるもの
その他の糖尿病	遺伝子の異常や他の病気に伴って起こるもの
妊娠糖尿病	妊娠をきっかけに発症あるいは妊娠中に初めて発見されたもの

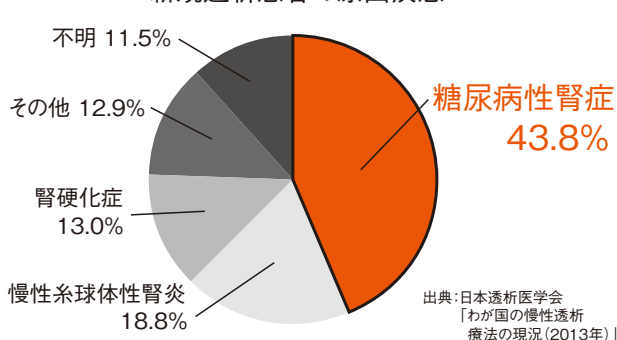
合併症の恐ろしさ

糖尿病を発症し、その状態が長年続くと、「目が見えなくなる（網膜症）」「人工透析が必要となる（腎症）」「手足がしびれる（神経障害）」といった合併症を発症します。現在新規透析患者のおよそ半数は糖

糖尿病の主な合併症



新規透析患者の原因疾患



尿病が原因であり、視覚障害者の主要な原因ともなっています。

また、動脈硬化が進行することで脳卒中、脳梗塞、心筋梗塞等のリスクが高まったり、感染症にかかりやすくなるなど、様々な病気の根源となっています。



次のいずれかに該当する方は、速やかに医療機関を受診しましょう。

【血液検査結果】

検査項目	検査値
空腹時血糖	126mg/dL以上
ヘモグロビンA1c	6.5%以上

※ 血糖検査は健診前の食事の影響をうけやすいことから、当協会が行う健康診断は、過去1～2か月の血糖の平均値を示す「ヘモグロビンA1c(HbA1c)」で測定しています。

※ 基準値は厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」に基づく

【自覚症状】

- 異常にのどが渇き、水をよく飲む。
- トイレの回数が増える。
- 疲れやすく、身体がだるい。
- よく食べるのに体重が減る。



糖尿病の危険度チェック

茨城県立健康プラザでは、基本健康診査の受診者約9万6千人の状況を10年間にわたり追跡し、この結果をもとに「糖尿病危険度予測シート」を作成しています。個人の健診結果をこのシートに記入することにより、将来、糖尿病にどれくらい罹りやすいかがリスクスコアで確認できますので、ぜひ活用してください！

日付： 年 月 日

メタボリックシンドローム 改善のための
糖尿病危険度予測シート

このシートは糖尿病の既往のない40歳～69歳の男性用に作成されています。
※すでに疾患のある方は生活習慣について医師と相談されることをお勧めします。

生年月日： 年 月 日 年齢 歳 氏名

検査項目	値	点数
BMI	<18.0	0.5
	18.0-20.9	0.9
	21.0-22.9	1.0
	23.0-24.9	1.0
	25.0-26.9	1.1
27.0-29.9	1.1	
30.0	1.2	
HbA1c	<5.6	0.5
	5.7-5.9	0.6
	6.0-6.4	0.9
	6.5-6.9	1.0
	7.0以上	1.2
中性脂肪	<150	1.0
	150-199	1.0
	200-249	1.0
	250-299	1.0
	300-349	1.1
350	1.1	
350以上	1.2	
尿酸	なし	1.0
	あり	1.1
	あり	1.1
	あり	1.1
	あり	1.1

糖尿病リスクスコアの算出

①×②×③×④×⑤×⑥×⑦

= 点

点数	判定
1.0未満	A
1.0以上1.5未満	B
1.5以上	C

※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) × 身長 (m)
※ HbA1cは測定していない場合は、空腹時血糖値の値を選び、食事状況を「非空腹時」として下さい。

注意 !!
検査項目の中で、欄外に入っている項目がひとつ以上ある方は、医療機関を受診されることをお勧めします。

生活習慣を見直すきっかけに、ぜひ活用ください！

糖尿病 健康プラザ

検索

血糖値の上手な「コントロール」

- 1日に必要とされるエネルギー量をおおむね3食に分け、1食の内容を「炭水化物60%」「脂質20%」「たんぱく質20%」といったバランスにしましょう。
- 食べる順番は、「野菜・海藻など食物繊維が多いサラダ、汁物など」↓「肉・魚・豆腐などたんぱく質の多い主菜」↓「ごはん、パンなどの主食」にしましょう。
- 調味料はお酢を積極的に使用し、油はオリーブオイルなど植物性油脂を使いましょう。
- デザートは、原材料が小豆や海藻など植物由来のものを極力選びましょう。動物性由来のものは脂

質が高めなので要注意です。また、空腹時や寝る前を避け、身体を動かす日中に食べるようにしましょう。

○日常生活で「立つ」時間を増やしたり、こまめに体を動かしたりして筋力を維持しましょう。

○しっかりと睡眠や入浴のほか、禁煙など、規則正しい生活習慣を送りましょう。

糖尿病予防には、健診結果を上手に活かそう

健診結果は、現在の身体の状態を知り様々な病気の可能性を早期に発見できるほか、食事や運動など日々の生活習慣改善の効果を確認したり、新たな目標設定に活用するなどメリットがたくさんあります。

規則正しい食生活に努めましょう！

〈食事の回数〉

悪い習慣

1日2食や4食
など不規則

良い習慣

1日3食
(血糖値の変動リズムが安定します)

〈食事の際に心掛けること〉

- 朝食をしっかりと食べる。
- 高カロリーのは、朝食が昼食にする。
- 夕食は大食いをしていない(就寝前の食事を避ける)。
- 夕食後は水分をとる程度にする。



11月14日は
「世界糖尿病デー」

市町村の保健センターや公民館など身近な会場で気軽に受けることができますので、年齢を重ねても健やかで活動的な生活を送るため、毎年の健康診断を必ず受けましょう！

国連では、毎年11月14日を「世界糖尿病デー」と定め、各国で糖尿病撲滅を呼び掛けています。一方、国内では、11月14日を含む「週間」を「糖尿病予防週間」とし、各地の建物をブルーにライトアップするなど啓発活動が盛んに行われています。

今年も様々なイベントが予定されていますので、詳しくは、「世界糖尿病デー実行委員会」のホームページをご覧ください。

「サクラサクラライフ」に 当協会が紹介されました!



Topics

サクラサクラライフ9月号特別企画 茨城プロフェッショナルシリーズ

あなたの病見つけます。健康診断の達人たち



皆さんは「サクラサクラライフ」という冊子をご存知でしょうか。主に県央地区の身近な生活情報を発信しているフリーペーパーです。この度、9月号の特集に当協会が紹介されましたので、お知らせします。

今回の特集は、「あなたの『病』見つけます」と題し、各種健康診断の項目ごとに検査内容の解説や実際に検査に携わる当協会スタッフのほか、健康診断Q&Aなど計7ページにわたって「ミカル」で紹介されています。日頃は多くの受診者と接しているので対応は慣れているはずのスタッフですが、いざ取材される側になると口数が減って、とても緊張した様子でした。掲載内容は、当協会ホームページからご覧になることができます。

健診・検査のプロたちに会いに、ぜひ健診会場へ足を運んでください!



日本対がん協会賞受賞

三井 清文

水戸協同病院名誉院長(当協会肺がん検診研究委員)

本年9月4日(金)に、群馬県の前橋市民文化会館において開催された「2015年度がん征圧全国大会」において、当協会肺がん検診研究委員の三井 清文先生(水戸協同病院名誉院長)が「日本対がん協会賞」をみごと受賞されました。

この賞は、がん検診の精度向上への取り組みや、がん予防知識の普及啓発活動など、様々な分野において対がん運動に功績のあった個人及び団体に贈られる栄えある賞です。

三井先生は、昭和60年に当協会の肺がん検診研究委員に就任後、30年以上にわたり茨城県の

肺がん検診の精度向上に取り組み、かかりつけ医からも精密検査の受診を勧めてもらうよう医師会へ働きかけるなど、肺がんの早期発見に尽力されています。

今後も当協会は、三井先生の適確なご指導のもと、精度の高いがん検診を推進してまいります。

また、本紙13号(本年4月発行)で既にお知らせしたとおり、今年度の「がん征圧スローガン」に見事選ばれた当協会の石川 知己課長補佐が、同大会において表彰されました。



茨城県がん対策推進条例 (仮称)意見交換会に出席

いばらき自民党では、県民が、がんの予防に努め、がんになっても安心して暮らすことのできる社会の実現を目指し、「茨城県がん対策推進条例(仮称)」の制定に向けて現在準備を進めています。

条例(案)の内容について、がん対策に関わる各種団体との意見交換会を開催し、8月4日(火)に当協会の根本 年明専務理事が、また、8月25日(火)には当協会が事務局を務める茨城よろこびの会の石崎 泰子副会長が出席しました。会議では、「従業員の方々が、がん検診を受けやすい職場環境の整備」と「多くの県民の方々が、がん予防活動に関心をもち、自発的な参加に結びつく施策の展開」を強く要望いたしました。



がん征圧月間 ～活動内容の紹介～

日本対がん協会本部・支部では、毎年9月の「がん征圧月間」において、がん予防運動を広く展開するため国内各地で様々な普及啓発活動を行っています。今年度、当協会(茨城県支部)が実施した内容を紹介します。

がん検診体験談の募集

がん検診をこれまで受けたことがない方々に「検診による早期発見の大切さ」をご理解いただき、一人でも多くの方に検診会場に足を運んでいただくため、本紙14号及びホームページにおいて広く募集したところ、多数のご応募をいただきました。ここで、1作品をご紹介します。

大腸がん住民検診で「要精密検査」になって

城里町 田所 厚子さん

平成26年度の大腸がん住民検診で、「要精密検査」の通知が届きました。結果を詳しく見てみると、1日目(-) 2日目(+)で、「疾患の疑いがありますので、専門医療機関で精密検査を受診してください。」と書いてありました*。通知とともに「登録精密検査医療機関(大腸がん検診)一覧表(81医療機関)」が同封されていて自由に選択が可能でしたので、その中から県立中央病院を選び、10月中旬に受診しました。要精密検査の通知が紹介状と同じ扱いで、初診者外来の内科の先生と面談して大腸内視鏡検査の予約を入れていただきました。

そして内視鏡検査を行った結果、5mmほどのポリープが見つかり、同時にポリープを切除して病理検査を行ったところ「良性」でした。結果を見て、とても安心したことを今でもはっきりと覚えています。先生からは「今後も便潜血検査を毎年受けて、陽性になった時にまた内視鏡検査をやれば良いでしょう。」とアドバイスをもらいました。

私は、城里町保健センターで行われる「特定健診」の際に、毎年、大腸がん検診も希望して検査キットをもらっています。検体は指定の日には保健センターへ500円を添えて提出することになりますが、都合の悪い時には別の日程を聞いて必ず提出するようにしています。毎年検診を受けることで早期発見に繋がると信じており、「特定健診の日に検査キットがもらえるので便利」なことと、「料金が安い」ことで気軽に受けています。

21年前に肺がんを体験していますので、健康を守るために「がん検診」は毎年欠かさず受けるようにしています。

※「要精密検査」判定の方には、個人結果票と合わせて「大腸がん検診結果通知書兼精密検査結果通知書(精密検査実施機関へ提出いただくもの)」を同封しています。

がん征圧月間の周知

本部及び各センターの計3か所に横断幕を掲示したほか、当協会ホームページ、本紙14号、生活情報紙「サクラサクライフ」への記事掲載、市町村等へ当協会製作ポスターの配布を行い、がん征圧月間を広く周知しました。



がん予防の呼び掛け

新聞5紙への広告掲載(下図)のほか、受診者へのリーフレット配布、視察研修でのがん体験談を行い、規則正しい生活習慣の励行とがん検診の受診勧奨を強く呼び掛けました。

がん検診

を受けようよ!

あなたと、
あなたの大切な人のために…

40歳以上の死亡原因第1位はがんです。
早期に発見すれば治癒率は高まります。

私たちは、皆さまに安心をお届けしています。

けんこうリンク

〒310-8501 水戸市並木町489-5
☎029-241-0011代

公益財団法人 茨城県総合健診協会 日本対がん協会茨城県支部

視察来会

古河市
健康づくり推進員の皆さんへ



9月7日(月)と14日(月)の2週にわたり、古河市健康づくり推進員の皆さんが当協会へ視察見学に来られました。

今回から新たな視察内容として、当協会が事務局を務める「茨城よこひの会(がん患者会)」会員による「がん体験談」を行いました。参加された方の中には、がんを克服した方の語りに目を潤ませハンカチなどで目頭をおさえる方もみられました。

終了後には、「これまで、がんを体験した方から話を聞く機会が全くなかったので衝撃でした。」「リアルな話を聞くことができ、がんは身近なものと感じた。検診をきちんと受けなければいけないと思った。」「今回参加できてよかった。自分だけでなく、健康づくり推進員として身近な人たちにも検診による早期発見の大切さを伝えなければいけないと強く感じた。」などの感想が寄せられました。

視察見学のお申込み

☎029-241-0011(代)
「視察見学」とお伝えください。

原則、水曜日の午前中に行っておりますので、希望される場合は、経営企画室までお気軽にご連絡ください。

職場体験実習で学ぶ

7月31日(金)、水戸市立第二中学校生徒2名の職場体験を行いました。

今回の参加者は、将来医療分野を希望していたことから、当協会にて体験することになりました。

まず始めに、当協会の事業内容を説明後、施設内で行っている健康診断の受付業務を体験しました。受診者への接遇に生徒たちはとても緊張している様子でした。

次に胃がん検診の見学では、診療放射線技師が検査台を操作しながらスムーズに胃を撮影する様子を見て、「すごい!」と驚きの声をあげ、モニタに映る胃の画像を熱心に見入っていました。

このほか、血液像やがん細胞の顕微鏡観察、シルバリハビリ体操、腹部超音波検査などを体験しました。限られた時間内での実習でしたが、終了後には「1日あつという間でも楽しかった。健康を守る仕事がとても大事だと思いました。今日学んだことを生かして将来に向けてがんばりたい。」などの感想が寄せられました。

今回の実習

を通じて、自身の目指す目標に向け、まっすぐ進んでくれることを願い、引き続き子どもたちの教育活動に協力してまいります。



Information

結核予防キャンペーン



協力:(公財)ACジャパン

本年7月1日からACジャパンの支援を受け、ポスターやテレビCMによる結核予防キャンペーンが全国発信されています。

今回は、ストップ結核パートナーシップ日本大使を務めるタレントのJOYさん出演による「JOYと偉人」をテーマに、結核で亡くなった偉人たちの肖像とともに結核は今でも続く主要な感染症であることや結核健診による早期

発見・早期治療の大切さを強く訴えています。ACジャパンのホームページで動画が配信されていますので、ぜひご覧ください!

検索方法

検索サイトで以下のとおり入力し、「2015年度支援キャンペーン:JOYと偉人」をクリックしてください。

ACジャパン 結核

検索

【連絡先】総務課

☎029-241-0011

※「複十字シール運動」とお伝えください。

【個人情報の取扱いについて】

当協会は、募金者個人情報を厳正に保護管理し、「募金振込用紙の送付」及び「募金に関する機関紙の送付」のみに使用させていただきます。また、一定金額以上ご協力いただいた方は、当紙面にてご紹介させていただきます。希望されない場合は、お手数ですがその旨を総務課へご連絡ください。



□座振り込みにて受付しております。ご協力いただける際には、左記あてにご連絡ください。追って、振込手数料が不要の専用振込用紙と複十字シールをお送りいたします。

募金方法

乳がん予防キャンペーン

毎年10月の「乳がん月間」において、全国各地で様々な啓発活動が行われています。日本対がん協会では、活動の一環として「ムービーサプライ」と題した「映像の力」による乳がん検診の大切さを呼び掛けていますので、「ピンクリボンフェスティバル」公式サイトをご覧ください。

今年のテーマ 命の大切さ

第1弾 ～パイ田姉妹のお願い～

主人公の乳房をキャラクター化したかわいいパペットが、姉妹そろって主人公に乳がん検診を受けるようお願いしています。



対象年齢の方は、
忘れずに乳がん検診を
受けましょう!

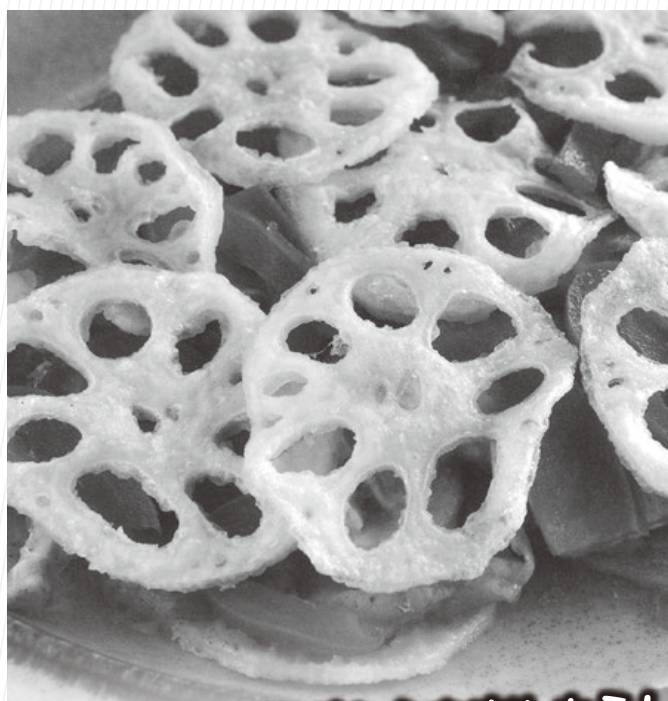
第2弾 ～私の覚悟～

乳がんの宣告を受けた2人の女性が偶然にも同じバスに乗り合わせ、家族のため、自分のため、病気に立ち向かって力強く生きる姿を描いています。



第3弾 ～あなたがいるから～

乳がんになった女性が、かけがえのない大切な人達の存在とその笑顔に支えられ、前向きにたくましく生きる姿を描いています。



素材の味と歯ごたえを楽しもう!

材料(4人分) ○パプリカ…1/4個 ○豚バラ肉…100g ○オリーブ油…小さじ2
○マッシュルーム…50g ○こしょう…少々 ○酒…大さじ2
○れんこん…60g ○片栗粉…大さじ1 ○ボン酢醤油…適量

【出典】いばらきのおかず(開港舎)

【協力】茨城県食生活改善推進員協議会



パプリカとマッシュルームの れんこんミルフィーユ

- 1 パプリカは縦薄切り、マッシュルームは5mm幅に切る。れんこんは薄切りにし、片栗粉(小さじ1)をふっておく。
- 2 豚肉は5cm長さに切り、こしょう・片栗粉(小さじ2)を両面にふっておく。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、れんこん(1/2量)を軽く焼く。次に肉(1/2量)→マッシュルーム→肉(1/2量)→パプリカ→れんこん(1/2量)の順に重ねる。
- 4 3を軽く押さえて酒をまわし入れ、蓋をし弱火でれんこんが透き通るくらいまで蒸し焼きにする。
- 5 4の蓋をはずし、中火で5分焼く。

作り方

「関東・東北豪雨」のお見舞い

9月9日から11日にかけて関東・東北地方にて発生した記録的な豪雨におきまして、亡くなられた方々に深く哀悼の意を表しますとともに、被害にあわれた皆様の救済と一日も早い復興を心からお祈り申し上げます。



けんこうリンク

公益財団法人 茨城県総合健診協会

〒310-8501 水戸市笠原町489-5

TEL 029-241-0011(代) FAX 029-241-0332

【全国組織】

(公財)結核予防会茨城県支部

(公財)日本対がん協会茨城県支部

(公財)予防医学事業中央会茨城県支部

【施設認定】

労働衛生サービス機能評価機構認定施設

国際品質保証規格ISO9001:2008認証取得

プライバシーマーク認証取得



□県西センター	〒308-0125	筑西市関本分中37-1	TEL 0296-20-3480	FAX 0296-20-3482
□県南センター	〒300-0025	土浦市手野町1-1	TEL 029-830-3355	FAX 029-828-0985
□茨城県立健康プラザ	〒310-0852	水戸市笠原町993-2	TEL 029-243-4171	FAX 029-243-9785

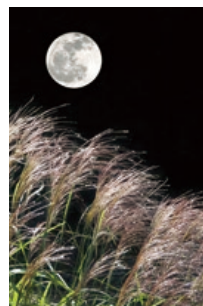
編集後記

酷暑の夏も過ぎ去り、もう木枯らしの吹く季節になります。帰宅途中に見える千波湖に映る月も、これからの季節は澄んだ夜空により鮮やかに美しく輝きます。せめて休日は、体を動かしたり、秋を見つけに出かけたりと心豊かに過ごしたいですね。

今号の特集「糖尿病」はいかがだったでしょうか？年齢を重ねると、やはり糖尿病に限らず「生活習慣病」が気になります。長年の悪しき生活習慣を継続することはたやすいのですが、

規則正しい生活習慣に変えて、さらに長く続けることはとても大変です。

習慣を変えるためには、「明日から頑張るから今日だけは…」ではなく、「明日は〇〇していいけれど、今日だけは頑張ろう！」への気持ちの切り換えを聞いたことがあります。いざ実行するのはなかなか難しい…。健やかな10年後に向けて今日から出来ることを一つずつ始めてみませんか？ (K.K.)



個人情報保護に関するお知らせ

当協会では、機関紙「けんこうリンク」の発行に関わるみなさまの個人情報を、同紙の送付以外には使用いたしません。次回以降、送付をご希望されない場合は、経営企画室までご連絡くださいますようお願いいたします。

「けんこうリンク」の各種情報は、

<http://www.ibasouken.org/>