



公益財団法人

やまがた健康推進機構

健康情報誌

しあわせ

2015.3

VOL. 79

CONTENTS

がん検診車を 紹介します！

平成 26 年度東北地区
結核予防婦人団体幹部
研修会開催

ロコモティブシンドローム
(運動器症候群 略称:ロコモ)とは

結核のない明日をつくるために…
複十字シール運動

きらやか友の会様
米沢市衛生組合連合会様
寄付金

やまがた受動喫煙
防止宣言

シリーズ _____
「普段からできる健康管理」
栄養編～レシピの紹介～



♪健康って
いいね!

がん検診車を紹介します!

当機構の検診車には胃がん検診車、呼吸器検診車、併用検診車、子宮がん検診車、超音波検診車等があります。



南陽検診センターに 胃部・呼吸器 併用検診車17号 が入りました。

今回製作しました胃部・呼吸器併用車は寸法、機材の配置を見直し、導線と待合スペースの確保を最大限生かすようコンパクトな設計としております。

当機構の胃部・呼吸器併用検診車は全センター7台で県内各地を巡回しています。7台のうち6台がデジタル化されており、画像処理（濃度調整、画像拡大、白黒反転等）を行うことで病変の抽出に優れ、今までより精度の高い診断ができます。

モニターで画像確認ができ、現像の手間もないことから処理もスピード化されています。この検診車を活用し「がん」の早期発見・早期治療に結びつけ、地域住民の皆様の健康管理に貢献したいと考えております。



胃部・呼吸器併用検診車 17号



胸部撮影装置



広々内装

胃がん検診 検査手順

- ①発泡剤とバリウムを飲みます。
- ②ゲップは検査が終わるまで我慢してください。
- ③検査台にのったら指示に従い、ゆっくりと体の向きを変えてください。
- ④検査が終わったら下剤をすぐに飲んでください。

検査時間：約5分

服装：金具のない服装

食事制限：前日夜8時以降 絶飲食

内服薬：主治医と相談



呼吸器検診 検査手順

- ①金具のない服装に着替えます。
- ②名前が呼ばれたら撮影室へ入ります。
- ③「大きく息を吸って止めてください」の指示に従い呼吸をします。
- ④画像確認後、次の検査へご案内します。

検査時間：約3分

服装：金具のない服装

(プラスチック部品も写ります)



胃がん検診を受診される方はご注意ください……

現在、国内有識者により有効性評価に基づく胃がん検診ガイドライン作成が検討されております。

検討の対象は、「胃X線検査」「内視鏡」「ペプシノゲン法(単独法)」「ヘリコバクター・ピロリ抗体(単独法)」「ペプシノゲン法とヘリコバクター・ピロリ抗体の併用法」の5つの方法です。過去10年余りの関連文献の調査、利益(胃がん死亡率減少効果)と不利益、検査精度、胃がんの偶発予測、無症状者へのピロリ菌除菌効果等詳しく検討、分析されています。

今後、更に検討を加えガイドラインとして国立がん研究センターがん予防・検診研究センターから刊行される予定です。情報が入り次第、ご案内いたします。

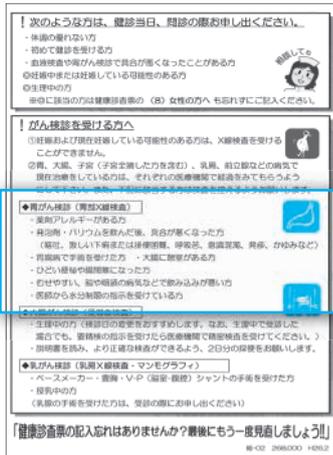
さて、今般山形県医師会消化器検診中央委員会及び当法人消化器検診委員会での協議を踏まえ、平成27年4月1日より次のとおり胃がん検診受診に関する内容が変更になります。



詳しくは次のページ

変更前

受診上の注意事項パンフレット(裏面)



◆胃がん検診(胃部X線検査)

- ・薬剤アレルギーがある方
- ・発泡剤・バリウムを飲んだ後、具合が悪くなった方(嘔吐、激しい下痢または排便困難、呼吸苦、意識混濁、疹、かゆみなど)
- ・胃腸病で手術を受けた方 ・大腸に憩室がある方
- ・ひどい便秘や腸閉塞になった方
- ・むせやすい、脳や咽喉の病気などで飲み込みが悪い方
- ・医師から水分制限の指示を受けている方



変更後

◆胃がん検診(胃部X線検査)

- ・消化管疾患(既往)に関する事項
 - (ア) 消化管(食道、胃、十二指腸、小腸、大腸)穿孔の既往がある方
 - (イ) 腸閉塞(腸捻転)の既往がある方
 - (ウ) 大腸憩室炎の既往がある方
- ・体調に関する事項
 - 当日、お腹が痛いなどの症状がある方
- ・アレルギーに関する事項
 - 胃がん検診を受診してアレルギー症状がある方
- ・バリウムの排泄に関する事項
 - 血液透析のように医師から水分制限を受けている方
- ・妊娠またはその可能性に関する事項
 - 妊娠中または妊娠の可能性のある方



また、次に該当される方に関しては、問診及び検診時にスタッフが十分な確認を行ったうえで、慎重に対応いたします。なお、場合によっては受診できない場合もありますことをご告知させていただきます。

<参考>

胃がん検診注意事項

- 消化管疾患(既往)に関する事項
 - (ア) 消化管疾患で治療中の方 (イ) 消化管(食道、胃、十二指腸、小腸、大腸)外科手術の既往のある方
 - (ウ) 消化管(食道、胃、十二指腸、小腸、大腸)内視鏡手術の既往のある方 (エ) 腹膜炎の既往がある方 (オ) 大腸憩室のある方
- 食事に関する事項
 - 朝食を摂った方
- 誤嚥に関する事項
 - (ア) 誤嚥性肺炎の既往のある方 (イ) バリウム誤嚥歴のある方 (ウ) むせやすい方 (エ) 脳や咽喉の病気などで、飲み込みが悪い方
- バリウムの排泄に関する事項
 - 排便困難や腹部膨満などを感じるほどの便秘症の方
- 運動障害に関する事項
 - (ア) 四肢の麻痺や疼痛の症状が強い方 (イ) 体位変換が困難な方
- 下剤に関する事項
 - 授乳中の方
- 体格に関する事項
 - 極端な肥満

平成26年度東北地区結核予防婦人団体幹部研修会開催

平成26年11月13日(木)・14日(金)の両日に、山婦協※の事業として平成26年度東北地区結核予防婦人団体幹部研修会が開催されました。東北6県から約160名が参加して、結核の現状などについて研修を行い、結核への理解を深めてまいりました。

結核は、「過去の病気…」と思われがちですが、今でも約2万1千人の新規患者が発生し、2千人以上が命を落としている、我が国の主要な感染症の一つです。また、世界では、総人口の約3分の1が結核に感染しており、2012年には860万人が新たに発病し、130万人が命を落としていると推定されています。(※結核予防会「結核の常識2014」より引用)

結核をなくすためには、一人一人が結核について正しい知識を持つことが重要です。



—山婦協とは—

山形県結核成人病予防婦人団体連絡協議会の略称で、昭和55年に山形県婦人連盟、山形県JA女性組織協議会、山形県商工会女性部連合会の3団体が集い、結核撲滅・がん征圧を目指して、予防思想の普及や検診の受診勧奨など婦人層に広く啓発を図ることを目的に結成された組織です。

山婦協では、結核や生活習慣病に関する予防知識や検診の重要性等について研修会を開催しております。今回は、研修会の中で多くとりあげられました『ロコモ予防』についてご紹介させていただきます。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群 略称：ロコモ）とは、骨・筋肉・関節（運動器）の障害により、暮らしの中の自立度が低下し、「要介護になる」可能性が高まっている状態をいいます。ロコモの原因は、①筋力の低下、②関節の変形により動かせる範囲が制限されること、③バランス能力の低下などがあり、現代では、40歳代の男女の5人に4人が「ロコモ及び予備群」と推定されています。

ロコモチェックをしてみましょう!

2kg程度(1リットルの牛乳パック2個程度)の重い物をして持ち帰るのが困難である。



家のやや重い仕事が困難である。



家の中でつまづいたり滑ったりする。



15分くらい続けて歩けない。



横断歩道を青信号で渡りきれない。



階段を上るのに手すりが必要である。

片足立ちで靴下が履けない。



**1つでも当てはまれば
ロコモティブシンドロームの
心配があります!!**

イスを使ってお手軽トレ♪

ポイントはゆっくり動くこと!!

目安:1日5~10回



イスの立ち座りを繰り返す
(ひざがつま先より前に出さないように)



イスの背もたれにつかま
りかかとを上げ下げする
(体が前後左右に傾かないように)

イスの背もたれにつかま
り片足を後ろに持ち上げる
(体が前に倒れないように)

結核のない明日をつくるために…

複十字シール運動

にご協力をお願いします!!

複十字シール運動とは…

胸部の疾患をなくし、健康で明るい社会を作ること
を目的とした、世界共通の募金活動です。

平成25年度

結核予防会募金総額

2億7,727万3,762円

(山形県支部の募金額 540,900円)

平成25年度益金使途内訳

- ① 途上国の結核対策（国際協力）
- ② 結核予防の広報や教育資材の作成
- ③ 全国の結核予防団体の活動
- ④ 結核の調査研究費

温かい協力、
ありがとうございます



平成26年度のシール

募金額のめやすは、小型シール1枚100円、大型シール
1枚1,000円以上をお願いしております。



こちらまで
お気軽にご連絡ください



公益財団法人

やまがた健康推進機構

☎023-688-8333 担当：総務係

きらやか友の会様・米沢市衛生組合連合会様から寄付金をいただきました

きらやか友の会様 寄付金贈呈式

平成26年12月8日（月）、山形市のきらやか銀行本社におきまして、きらやか友の会様から30万円の寄付金を頂きました。

きらやか友の会様は、同銀行の関連会社である寿商事様が取り扱っている、がん保険の加入者出資金などで運営されており、がんなどの生活習慣病予防を目的とした様々な事業を展開されている団体です。

当法人への寄付金もその事業の一環として昭和60年から行われ、今年で30回目となりました。

頂いた寄付金につきましては、予防、普及啓発運動の充実のために活用させていただきます。



米沢市衛生組合連合会様 寄付金贈呈式

平成27年2月5日（木）米沢市のホテルサンルート米沢において、米沢市衛生組合連合会 平成26年度第2回指導者研修会に先だち、結核撲滅・生活習慣病征圧のための募金贈呈式が行われ、寄付金1,749,850円をいただきました。

米沢市衛生組合連合会様では、きれいな川運動、ごみの不法投棄など環境衛生に関する事業のほか健康教室や各種検診受診啓発の保健衛生事業等幅広い活動に取り組まれております。

募金は3月中旬まで継続いただく予定です。



きらやか友の会様、米沢市衛生組合連合会様は、がん征圧・結核撲滅の事業に協賛され、永年に亘り多額のご寄付をお寄せくださいました。このご厚意に対し、平成26年9月20日開催の当法人創立50周年記念式典において感謝状を贈呈させて頂きました。いただいた浄財は、がん征圧運動や健康増進の啓発活動に有効に活用させていただきます。ありがとうございました。





やまがた受動喫煙防止宣言

～県民みんなで取り組もう「きれいな空気で健康長寿日本～」～

受動喫煙(自分の意思とは関係なく周囲のたばこの煙を吸わされること)は、さまざまな形で健康に影響を及ぼします。山形県では、県民、事業者、行政等が一体となって受動喫煙のない地域社会づくりを推進するという強い意志を「宣言」という形で表明する、全国初の「**やまがた受動喫煙防止宣言**」を制定しました。

さらに、この宣言をもとに、県民の皆さんがそれぞれに取り組むことを「宣言」し、県民みんなが受動喫煙のない山形県を目指しましょう。

やまがた受動喫煙防止宣言

- 1 誰もがきれいな空気で快適に過ごせるよう、受動喫煙をなくします
- 2 未来を担う子どもや妊産婦を、県民みんなが受動喫煙の悪影響から守ります
- 3 県民、事業者等すべての人が、たばこの煙が健康に及ぼす悪影響について認識を共有し、受動喫煙のない地域社会づくりを協力して進めます
- 4 本県を訪れる人が快適に過ごせるよう、「きれいな空気でおもてなし」します

あなたの受動喫煙防止宣言を募集します！

県民の皆様が受動喫煙防止に取り組む内容を宣言して下さい！個人、家庭、職場、地域、いろいろな単位で「宣言」をお待ちしています。

【例えばこんな宣言が…】

- ◎子どもや妊婦だけでなく、たばこを吸わない人の前では吸いません
- ◎地区の集まりでは灰皿を置きません

※皆様から応募いただいた受動喫煙防止宣言は県のホームページに掲載させていただきます。

<お問合せ・応募先>

〒990-8570 山形市松波2-8-1 山形県健康長寿推進課健康づくり担当
電話 023-630-3035・2919 FAX 023-630-2271 e-mail: ychoju@pref.yamagata.jp

シリーズ「普段からできる健康管理」

栄養編 レシピのご紹介

寒さが厳しいときに芽を出し、成長するために必要な栄養素がじっくり蓄えられる春野菜は栄養豊富な上に、解毒作用や抗酸化作用などがあるのが特徴です。

今回は春きゃべつとたけのこを使用した、旬の恵みをまるごといただく一品をご紹介します。
ぜひお試しください!

「まるごとロールキャベツ」 ♪春野菜バージョン♪

【1人分】
エネルギー 120kcal 塩分 1.2g

【材料】6人分

- | | | |
|---------|---------|-----------|
| ・キャベツ | 1個 | ※一緒に煮込む具材 |
| ・牛豚合挽き肉 | 200g | じゃがいも、人参 |
| ・板ふ | 15g | 玉ねぎなどお好み |
| ・たけのこ | 50g | で♪ |
| ・卵 | 1/2 個 | |
| ・コンソメ固形 | 2 個 | |
| ・塩 | 小さじ 1/2 | |
| ・水 | 500cc | |



♪ポイントその1♪
ひき肉に板ふを混ぜるとジューシーに!

♪ポイントその2♪
フワフワのお肉の中にサクサクのたけのこの食感がおいしい!

【下ごしらえ】

- ◎キャベツ
生のまま、包丁で芯を取りスプーンで中をくり抜く
- ◎板ふ
ぬるま湯に浸し、やわらかくなら小さくちぎる
- ◎たけのこ
0.5cm角のサイコロに切る
- ◎一緒に煮込む具材
食べやすい大きさに切る

【作り方】

- ①合挽き肉に板ふ、たけのこ、卵、塩を加え粘りが出るまでよく混ぜる
- ②キャベツに①の肉を少しずつ詰めていく
- ③鍋に肉詰めしたきゃべつを穴を下にし、水とコンソメ、お好みで他の野菜を入れ、沸騰後に弱火で40分煮る
- ④塩で味を調べ、切り分けスープとともに器に盛る

くり抜いたキャベツの中身は、刻んで塩昆布やゆかりと和えると風味豊かな一品に♪

キャベツの栄養素

- ・食物繊維
- ・ビタミンU
- ・ビタミンC
- など



たけのこの栄養素

- ・食物繊維
- ・カリウム
- ・亜鉛
- など



お好みでアレンジ

トマトの水煮缶で
トマトソース味



デミグラスソースで
ビーフシチュー味



年に一度は健康診断を受けましょう!

検診センターネットワーク

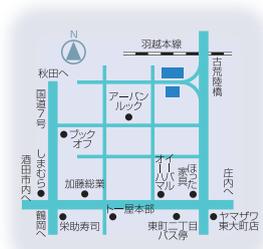


健康に関する
お問い合わせは、
お近くの
検診センターに
ご連絡ください。

庄内検診センター



酒田市東町一丁目 23-1
TEL.0234-26-1882 FAX.0234-26-2786



最上検診センター



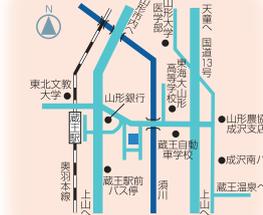
新庄市大手町 2-49
TEL.0233-23-3411 FAX.0233-23-3413



山形検診センター



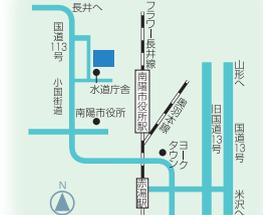
山形市蔵王成沢字向久保田 2220
TEL.023-688-6511 FAX.023-688-2766



南陽検診センター



南陽市三間通 466-5
TEL.0238-43-6303 FAX.0238-43-6972



米沢検診センター



米沢市西大通一丁目 5-66
TEL.0238-21-8811 FAX.0238-21-8812

