## 藤沢市

# 保健医療センターでの

Vol.8 冬号



1年間がんばった身体をチェックしてみませんか?

## 建設を受けてみよう

健康診断は、定期的に「病気の危険因子」を チェックして、健康であるかどうかを確かめるため の検査です。健康な状態を維持するためには、まず 「病気の危険因子」を調べて早期に発見することが とても大切です。

じゃあ、私は… どんな健診を 受けたらいいの?

#### 会社に勤めている方

厚生労働省の「労働安全衛生法」 により、労働者の健康診断が義務 付けられていますが、基本の検査 項目だけでは十分とは言えません。

#### 会社に勤めていない方

藤沢市では国民健康保険に加入の31歳~39歳の方に「ヘルスチェック」健診を実施しています。40歳以上の方には各市町村で「特定健診」を実施していますが、この検査項目だけでは十分とは言えません。



#### ぜひ、当センターにご相談ください

当センターでは、35歳以上の方につきまして、基本の検査に最低でも心電図、貧血検査、便潜血、胃部X線検査などを追加した健診をお勧めしております。

なお、より広い範囲の健康状態を調べたい方、メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) に該当する方や (病気の危険因子) を既にお持ちの方につきましては、総合健診 (人間ドック) を受診して、より詳細なチェックを強くお勧めしております。別途、子宮がん検診や乳がん検診、脳ドック等のオプションもご用意しております。 (詳しくは裏面記載のホームページをご覧いただくか、健診受付までお問い合わせください。)

女性の方は、 乳がん検診 子宮がん検診 もお忘れなく。





※メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) とは、内臓脂肪型肥満を共通の原因として、高血糖、脂質異常、高血圧が引き起こされる状態です。それぞれが重複した場合には命に関わる病気を招くこともあります。

#### 高血圧と運動(パート②)

前回、Vol. 7 秋号では血圧とは何か、また高血圧がもたらす様々な病気についてを掲載いたしました。今回は高血圧治療としての運動療法について述べたいと思います。

さて運動習慣も修正項目の一つですが、はたして血圧の高い人が運動をしてもよいのでしょうか?高血圧の運動療法の歴史はたかだか30年。つい先ごろまで高血圧の患者さんが運動をするなどもってのほか!だったわけです。確かに高血圧は突然死の危険性や、運動によって引き起こされる不整脈や狭心症・心筋梗塞の危険性を上昇させます。が一方、定期的な軽運動は突然死や心筋梗塞の発症を防ぐ「治療法」のひとつでもあります。大事なことは運動をしてもよい状態か?どんな運動なら安全かを知って適切な運動を行うことです。高血圧で運動療法の対象となるのは軽症の高血圧で、行う運動は軽強度の運動です。決してきつい運動ではありません。

血圧を決めるものは心拍出量と血管抵抗と述べましたが、運動の血圧低下機序は利尿(特にナトリウム利尿)作用により心拍出量を減らし、血管をしなやかにして拡張させ、交感神経活動を抑制するなど多岐にわたります。一方の降圧剤は利尿剤、血管拡張剤、交感神経抑制剤など一剤に一効果であることと大きく異なります。当センターでは適正な運動を行っていただくために運動開始前に運動中の心臓や血圧の状態を詳細に調べる運動負荷検査を行い一人ひとりにあった運動処方箋を作っています。運動中は運動のきつさ(強度)に伴って心拍数も血圧も上昇します。正常血圧の人と高血圧

(未治療)の人を比較すると、運動中の心拍数上昇にはほとんど差がありません。しかし、正常血圧の人がめいっぱい運動しても最高200mmHg(平均)までしか上昇しないのに対して、高血圧(未治療)の人はまだ楽な運動ペースで、すでに200mmHg(平均)に上昇し、めいっぱいの運動時には240mmHg位まで上がってしまうことがわかりました。安全に効果のある運動を行っていただくために、ぜひ体力度チェックを受け、ご自身の身体の状態を正確に把握してください。

※前回のVol. 7 秋号はホームページにてご覧いただけます。

(健診担当部長 稲次 潤子)

体力度 チェックの ご案内

対 象 …… 18歳以上の市民

提出資料 ……… 1年以内の健康診断の結果ほか

費 用 ……… 5,000円 (自己負担)

※詳細は別途チラシまたはホームページをご覧ください。TELの場合は0466-88-7311まで。







じょう きん

### 梨状筋症候群について

#### 梨状筋症候群って、なに??

お尻の中心辺りにある筋肉 (梨状筋) の緊張や異常によって、下肢痛や痺れ、怠さなど坐骨神経痛の症状が起きるものを、「梨状筋症候群」と呼びます。これは、梨状筋の真下に坐骨神経 (下肢を支配している神経) があるため、この筋の緊張が神経を圧迫し起こるものと考えられています。原因疾患のない下肢の痺れなどは、梨状筋が原因となっていることが少なくありません。

簡単なストレッチで嫌な痛みや痺れ症状にさよならしましょう!!

#### ストレッチのすすめ ~どんな効果があるの?~

- ・筋肉に酸素を送り、血液の循環がよくなることで筋肉の緊 張をほぐします。
- 筋肉の緊張がほぐれれば、自ずと神経の圧迫も解除され、 症状の軽減を期待することが出来ます。

#### 注意点・ポイント

- ・股関節痛など、ストレッチの体勢を取ることが困難な場合 は行わない。
- ・週に2~3回行えるとよい。
- ・呼吸は止めないようにする。



連

動

#### ◆方法

- 椅子に浅めに腰掛ける
- ② 片膝を曲げ、反対の太ももの上へ足首 を乗せる
- 3 正面を向き、体を前へ倒す
- 4 そのままの状態で30秒キープ×2回ずつ行う





※どちらか取れる姿勢で行いましょう。

### 藤沢市では、平成26年8月より

## 「胃がんリスク検診 (ABC検診)」 を実施しています。

#### ☆保健医療センターは精密検査(二次)の実施指定医療機関です☆

ABC検診とは、血液検査で胃がんなどが発生しやすい状態であるかを検査することです。胃がんそのものを見つけ出す検 査ではありません。従来より実施されている「胃がん検診」は食事制限の煩わしさや、検査が苦しいという事もあり、検診の 受診率が上がりませんでした。そこで検査の負担を軽減した形で、まずは胃がんリスクのスクリーニング検査を受診いただき、 その結果、要精密検査と判定された方は、保険診療で胃内視鏡検査(精密検査)を受ける必要があります。

胃がんにはヘリコバクター・ピロリ菌の感染とそれに伴う胃粘膜の萎縮が強く関与しているものがあることがわかっており、 ピロリ菌に感染したことのある人の胃がんのリスクは、感染したことのない人の約10倍とも言われています。是非、この機会に 検診を受けましょう。

#### ■検診期間 2014年 (平成26年) 8月1日 (金) から12月31日(水) 指定医療機関にて

#### ■対象者 (市から受診券が送付されます)

平成26年度に、40・45・50・55・60・65・70歳になる市民 ただし、次に該当する方は対象外です。

- ・ピロリ菌の除菌療法を受けた方。
- ・胃の切除後の方。
- ・腎不全 (クレアチニン3.0mg/dl以上) の方。
- ・胃十二指腸疾患で治療中であり、定期的に内視鏡検査を 受けている方。

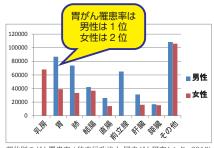
#### ■検診内容 血液検査(ペプシノゲン量、ヘリコバクター・ピロリ菌抗体)

■費 1,000円(自己負担金額)

#### ARC検診の4つの群

ADCIK的のすうの件					
	A群	B群	C群	D群	
ピロリ菌	_	+	+		
ペプシノゲン	_	_	+	+	
胃の粘膜の状態	正常	軽度萎縮	中等度 萎縮	高度 萎縮	

胃内視鏡検査やピロリ菌の除菌をお勧めします。 毎年、内視鏡検査での経過観察をお勧めします。



部位別のがん罹患率 (独立行政法人 国立がん研究センター2010)

## 豚肉とインゲン豆のトマト煮

## 意が含まったへいと

1人分 4人分 50g 豚赤身 (角切り) 200g 20g 中1/3個 玉葱(みじん切り) 1 g 小さじ1 オリーブ油 セロリー 1/2本 20g 60g インゲン豆(水煮) 240 g トマト缶 (つぶす) 70 g 2/3缶 チリペッパー 適量 適量 ブロッコリー 30g 120 g コンソメ 1 g 1個 にんにく (薄切り) 1かけ 1 g 塩 4 g 1 g 水分 80cc 320cc ナツメッグ 少々 少々 少々 胡椒 少々 ローリエ 1/2枚 2枚

<1人分の栄養価> 熱量169kcal カルシウム61mg 鉄2.8mg 食物繊維7.4g 食塩2.1 g

- ① セロリーはうす切り、 玉葱はみじん切りにす る。ブロッコリーは小
  - 房に分け、色良く茹でておく。
- ② 鍋にオリーブ油をしき、にんにくの薄切り、みじん切りの 玉葱、豚肉を加えて炒める。玉葱が透きとおったら、セロリーと ローリエを加えて320ccの水分を注ぎ入れ、20分間煮る。
- ③ 沸騰したらアクを取り、水気を切ったインゲン豆、つぶしたトマト 缶、を入れて数分煮てからコンソメ、チリペッパー、ナツメッグ、 塩、こしょうを加え、味を整える。
- ④ 器に注ぎ、茹でたブロッコリーを上から飾る。

#### **<一口メモ>**

寒い冬は煮込みの料理が身体を温めます。そこで、今回はインゲン豆と豚肉を 使った煮込み料理を紹介します。豚肉は牛肉や鶏肉に比べ疲労回復に効果のある ビタミンBIが豊富で、その吸収力をアップさせるにんにくとも相性バツグンです。 好みで生姜をたすと、よりホットな効果が期待できます。

### ■ 健診を受けると・・どんな病気が見つかるの? ■

保健医療センターで健診を受けてくださる方は、年間1万9千人近くになります。健診は病気(がん等)の早期発見・早期治療をすることが主な目的ですが、実際にがんやその他の病気が見つかって、精密検査や治療につながる方が毎年少なからずいらっしゃいます。ここでは、健診で実際にどんな病気が見つかったのか、皆さんにご紹介したいと思います。

検査名	受診者数	要精密検査数	見つかった病気
胸部X線撮影	16,883	247	肺がん2人、非結核性抗酸菌症3人、アスベスト肺2人、血管・心臓系病変4人など
上部消化管 X 線撮影	7,909	327	胃がん 2 人、逆流性食道炎 3 人、胃 潰瘍 3 人、十二指腸潰瘍 1 人など
腹部超音波	3,551	42	肝腫瘍7人、胆嚢腫瘍2人、腎腫瘍 2人、水腎症3人、膵腫瘤6人など
頭部 MRI MRA	343	20	脳動脈瘤3人など
乳房X線撮影	4,225	245	乳がん 19 人、乳がん疑い 4 人など
上部消化管内視鏡	798	24	逆流性食道炎 8 人、胃潰瘍 4 人、ピロリ菌 抗体陽性 3 人、十二指腸潰瘍 1 人など
子宮がん検診(内診、超音波)	2,915	183	子宮筋腫 48人、子宮頸管ポリープ 38人、 卵巣腫瘤 27人、カンジタ膣炎 19人など

◆調査期間:平成24年度(平成24年4月1日~平成25年3月31日)

ここでご紹介した検査は一部です。とくに人間ドックでは多くの検査項目から様々な病気を見つけることができます。たとえがんであっても、早期発見できれば、有効な治療法の選択肢がたくさんありますので、恐れることはありません。適切な医療を受けられるよう、次の医療機関へおつなぎします。

#### ■ クルマは車検、人間は健診! ■

1年に1回、健診を受けることでお身体のメンテナンスをしてください。クルマだって定期点検が必要・・人間のカラダもちゃんとお手入れすれば長持ちします。健診で何も病気が発見されなかったとしたら・・より自信を持つことができること間違いなし!そして今の健康を維持するために、積極的に健康づくりをしてみましょう。当センターでは健診だけではなく、健康づくりの事業も行っておりますので、ぜひご利用ください。詳しくは下欄記載のホームページをご覧ください。

#### ホームページのご紹介

健診・検査外来健康診断のコース、検査項目、料金、申込み方法などがご覧頂けます。

健康づくり 健康づくりトレーニングや支援コース、各種教室などについてご覧頂けます。

在宅支援サービス 訪問看護、居宅介護支援、訪問口腔衛生についてのサービス内容などがご覧頂けます。

その他・診療情報案内システム(藤沢市内で現在、診てもらえる医療機関、薬局を検索することができます)

・総合健診やシニア健診、ヘルスチェックの仮予約フォーム\*

※ こちらのHPの仮予約フォームは予約ではなく「仮予約」を行うためのものです。このフォームにより仮予約をされた方は、後日、当センター担当者からお電話(8:30~17:15土・日・祝日を除く)またはメールにて確認させて頂き、予約の確定となりますのでご注意ください。上記以外についても様々な情報を掲載しております。 詳細は以下のURL、又はQRコードからご覧ください。

#### http://iryo.city.fujisawa.kanagawa.jp

公益財団法人藤沢市保健医療財団 藤沢市保健医療センター

〒251-0861 藤沢市大庭5527-1

TEL 0466-88-7300 FAX 0466-88-7353 E-mail fhmc@cityfujisawa.ne.jp

