

広報誌
No. 5

Medical Issuikai

Green

- ◇ 健診豆知識 ～ 不整脈 ～
- ◇ 特集「健康寿命を延ばす」
第5回 朝ごはんを食べてやせる！
第5回 肺がんを知る
- ◇ 活動報告
- ◇ 気になるニュース チョコレートって体に良い！？
- ◇ おすすめレシピ たけのこご飯

健診豆知識 ～ 不整脈 ～

(医)一翠会臨床検査技師 吉田由香里

不整脈とは、脈が速くなったり遅くなったり、リズムが乱れた状態を言います。

健全な方でも1日中、心電図をとれば不整脈は出ているものです。指摘された不整脈が治療の必要なものなのか診断をつけることが大切です。

しかしほとんどは治療が不要で、命に関わるものはひと握りです。

過度の心配は禁物です。

自覚症状を全く感じないものもありますが、何か違和感を感じるようであれば受診をお勧めします。



<不整脈の原因>

- ・持病
- ・年齢
- ・ストレス
- ・生活習慣



新生活が始まり、環境が変わった方も多いと思います。気づかない内にストレスが体をむしばんでいるかもしれません。

自分なりの発散方法を見つけ、十分な休息を取りましょう。

危険な症状

何もしていないのに、ふうっとなる。急に意識がなくなるなどの症状は、不整脈が原因で十分な血液が循環していない可能性があり、とても危険です。



AED 使ったことはありますか？

AEDとは、自動体外式除細動器のことです。

もし、公共の場で倒れている人に遭遇したら・・・あなたに何ができるでしょう。救急車が到着するまでの処置次第で助かる命があります。音声ガイドに

従い操作するだけです。AEDが心臓の状態を判断し、電気ショックが必要か教えてくれます。機会があれば、是非訓練を受けておきましょう。



健康寿命を延ばす！

健康寿命を延ばす秘訣 健康的な生活習慣

第5回

朝ごはんを食べてやせる！

(医)一翠会保健師 阪井幸恵

朝空腹を感じない・・・時間がない・・・と、朝食を食べていない方はいませんか？
実は、朝食を食べた方が代謝がよくなり、痩せやすい身体になるということをご存じでしょうか？自分のライフスタイルにあった朝食からチャレンジをして、代謝を上げる食事にステップアップしていきましょう！

朝ごはんの効果

体内時計を整えると、代謝がよくなります。

朝は、体内時計のスイッチを入れましょう

(=リセットする)

方法：①目からの刺激→脳の主時計が目覚める

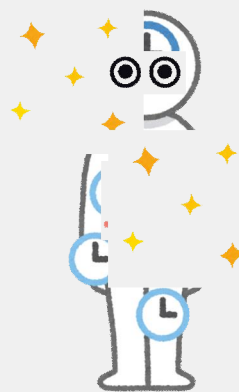
②朝食の刺激→消化器にスイッチが入り体温が

一気にあがる→朝ごはんを食べると代謝が上がる

※不規則な勤務の方

①暗い時間帯に起きる場合は、起きたときにテレビやスマホのブルーライトを見ましょう

②10時間以上の絶食時間後の食事を朝ご飯と同じ1回目の食事としましょう



代謝アップ！朝ごはんのポイント

①糖質を含むこと

(脳を栄養分、砂糖は急激に血糖値を上げるので避ける)

②タンパク質を含むこと

(摂りだめできない栄養素なので、3食摂る。

筋肉の素となるので、痩せやすく太りにくい身体を作る)

③脂質を控えめにする

(昼・夕食で脂質は必ず摂るため、朝食はできるだけ

脂質を摂らないメニューにする)パン食は要注意！

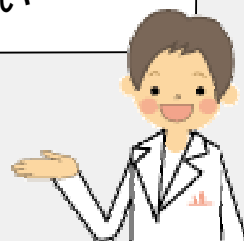


代謝アップ朝ごはんメニュー
炭水化物+タンパク質

ごはん+卵、納豆、シャケフレーク

ステップ	朝食例
1. 糖質補給	果汁飲料・スープ・ココアなど
↓	果物・フルーツヨーグルト・フルーツ入りゼリー
↓	おにぎり・雑炊・パン(菓子パン除く)
2. 糖質+タンパク質	卵ごはん 納豆ごはん 月見うどん
↓	フルーツヨーグルト(低脂肪)
3. 高炭水化物低脂質食	ごはんとおかず(低脂肪食)
	おかずの例 焼き魚、豆腐、納豆、卵焼き、目玉焼き、お浸し、サラダ(ノンオイル)

食べない人は、ステップ
1から始めましょう！
まずは1週間チャレンジ
してみてください



健康寿命を延ばす秘訣 がんの早期発見

第5回 肺がんを知る

(医)一翠会放射線技師 隅田健二

■肺がんとは？

肺の気管、気管支、肺胞（酸素を取り込む袋状の器官）の細胞が何らかの原因でがん化したものです。

肺がんは世界的にも、がんによる死亡者数のトップで、世界中で年間130万人ほどの方が亡くなっています。

日本でも、がんで亡くなった人数を部位別に見ると肺がんは第一位となります。また、2012年に新たにがんと診断された人の内、肺がんと診断された方は約11万人で、全体の中で三位を占める数となっています。

肺がんの死亡率・罹患率は40歳代後半から増加しはじめ、高齢になるほど高くなっていきます。男性に多く、男性の肺がん死亡率・罹患率は女性の2～3倍に上ります。

■肺がんの原因

最大の原因は喫煙とされています。しかし、たばこを吸わない人も発症します。諸説ありますが、よく取り上げられる原因は以下のような物です。

肺がんの原因

- ・喫煙
- ・アスベストやクロム
- ・大気汚染(化学物質)
- ・生活習慣
- ・遺伝的要因

■肺がんの症状

肺がんの症状

- ・治りにくい咳
- ・血痰
- ・胸の痛み
- ・呼吸困難(途切れや息苦しさ)
- ・声枯れ

これらの症状は、他の呼吸器の病気でも現れ、なかなか区別が付きません。また、進行の度合いに関わらず、自覚症状がほとんどない肺がんも多くあります。このような症状が長く続く場合には、医療機関の受診をお勧めします。喫煙歴のある40歳以上の方は、特に注意が必要です。

■肺がんの予防

★喫煙している場合は禁煙が最も重要です。自身だけでなく、受動喫煙による周囲の人への影響を考えても大事なことと言えます。

また、定期的ながん検診を受けて早期発見を心掛けることです。

これらの検査を是非定期的に

- ・胸部エックス線検査
- ・胸部CT検査
- ・喀痰細胞診

受診して下さい。



チョコレートって体に良い！

チョコレートを買おうと思っている人は、目先を変えてチョコレートの機能性に注目して選んでみてはどうでしょうか？ カカオが高配合されたものを適量、継続的に食べると血管や認知機能などへの健康効果が期待できます。また、血圧低下や便通改善にも効果があります。今回は高カカオチョコレートに注目してみます！

チョコレートの主な成分はカカオ豆の胚乳部をローストしてすりつぶしたカカオマスと、カカオ豆の脂肪分であるココアバター。これに砂糖を加えたものをダーク（ブラック・ビター）チョコレート、砂糖のほかに乳製品を加えたものをミルクチョコレートと呼びます。一方、カカオマス

が入らず、白いココアバターに砂糖や乳製品を加えたものをホワイトチョコレートに分類します。ダークチョコレートの中でもカカオ10%以上のものをハイカカオチョコレートと呼び、機能性が評価されています。

カカオマスにはポリフェノール、食物繊維、各種ミネラルなどが豊富に含まれています。ハイカカオチョコレートは、その割合が高いので、砂糖や乳製品の配合比が高いチョコレートに比べて健康効果が期待できるといえます。

ポリフェノールとは、植物特有の色素や苦み・渋み成分、赤ワインや緑茶で知られています。実はカカオマスにもたっぷり含まれています。カカオポリフェノールは、チョコレート独特の風味のもとです。一方で、さまざまな病気の原因となる活性酸素を除去する抗酸化力があります。カカオポリフェノールの正体は、主にエピカテキンと呼ばれる物質で、多彩な健康効果が期待できます。

また、便通改善にも効果があるそうです。カカオ豆のタンパク質、カカオプロテインは乳酸菌、ビフィズス菌と並ぶ腸内善玉菌のフィーカリバクテリウムを増やすそうです。



高カカオで腸内の善玉菌を増やし、便通改善

チョコレートのカカオ2大成分

カカオポリフェノール

期待される主な健康機能

- *認知症予防
- *動脈硬化のリスク低減
- *血圧低下
- *善玉コレステロール値の上昇
- *精神的・肉体的に活動的になる

カカオプロテイン

期待される主な健康機能

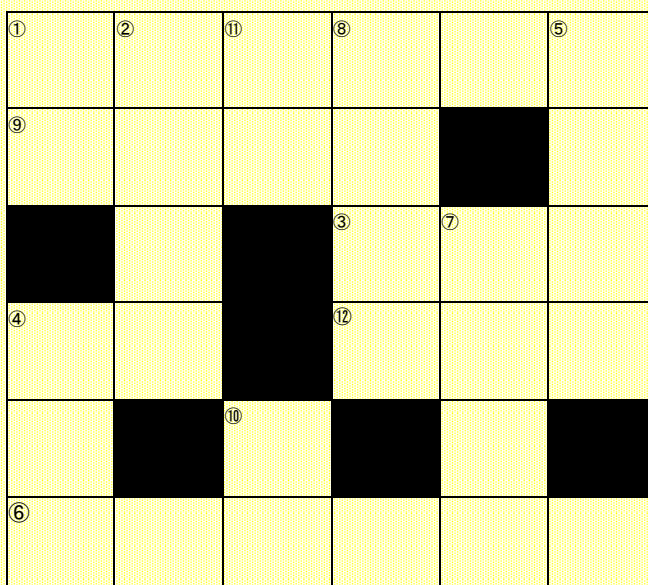
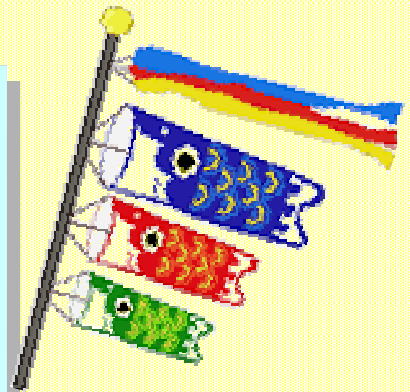
- *便通改善
 - ・排便回数の増加
 - ・便色の改善
 - ・便量の増加
 - ・腸内フローラの変化

カカオポリフェノールで認知症の予防や動脈硬化のリスク軽減などの効果があることが健康調査でわかりました。同じ調査で便通が改善したという結果も出ています。また、血圧低下も認められました。特に血圧が高めな人ほど低下量が大きかったといえます。カカオポリフェノールの抗酸化作用で血管がしなやかになり、赤血球が通りやすくなったと考えると、血中のHDL

（善玉コレステロール）が明らかに上昇し、動脈硬化予防が期待できます。HDLには血管内のLDL（悪玉コレステロール）を排除する働きがあるからです。LDLが過剰に増えると、血管壁に溜まって動脈が分厚く硬くなります。動脈硬化の指標となる血管の炎症や酸化ストレスの数値も低下したといえます。ここで紹介した以外にも美容効果や、脳の活性化にもいいそうです。ただし、食べ過ぎは禁物です。チョコレートは高カロリーです。量は1日に20g程度なら肥満の問題はないそうです。一日何回かに分けて少しずつ食べてください。また、カカオポリフェノールは早く吸収されて抗酸化作用を発揮するものの、効果は持続しにくいのです。毎日のおやつを高カカオチョコレートにしてみればどうですか？

活動報告

火災訓練をしました！



いっしょに

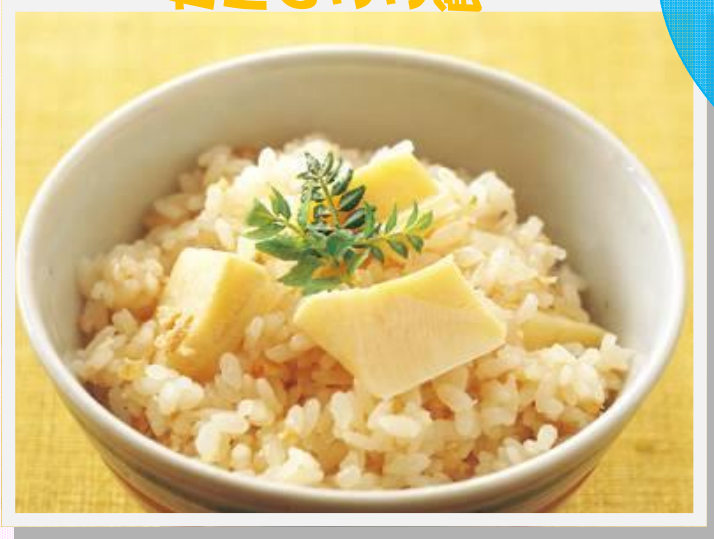
- タテ
- ① ヤリ〇〇、ホテル〇〇、大王〇〇
 - ② 過去の事を思い出してしのぶことです
 - ④ 英語ではspace timeです
 - ⑤ 胃が本来あるべき位置より下に下がった状態
 - ⑦ わずかの時間。〇〇〇〇の休息
 - ⑧ 陰気でうっとうしい感じがするさま。
〇〇〇〇な雨空、〇〇〇〇な気分
 - ⑩ 和楽器の一種。〇〇を街中で弾く盲目の僧は有名
 - ⑪ イカ、タコが吐き出す

- ヨコ
- ① 千里朝日阪急ビル3階にあります
 - ③ コピーすること
 - ④ 駒はこれを中心にして回転します
 - ⑥ 源義経の幼名
 - ⑨ 1日7時間睡眠でこれが得られます
 - ⑫ 人の用事を足すために、目的の場所へ行くこと
母の〇〇で出かける

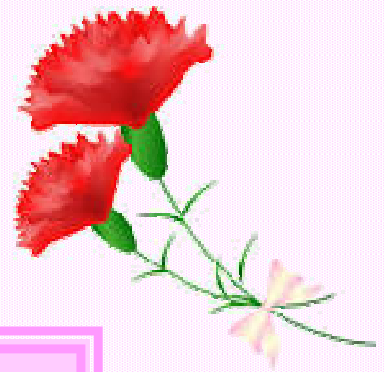


おすすめレシピ

たけのこパル盛



ここがポイント！
たけのこには女性に嬉しい
ビタミンB1・B2・B6・Cや食
物繊維が豊富に含まれてい
ます。美容効果も！



【材料】4合分

たけのこ水煮	100g
にんじん	50g
うす揚げ	半枚
ちくわ	小1本
米	4合
市販のうどん出汁	8g入り1/2袋
酒	1/3カップ

作り方

1. たけのこ、にんじん、うす揚げ、ちくわを食べやすい大きさに切る
2. 炊飯器に洗った米と通常分量の水を入れ、1. の材料とうどん出汁、酒を入れて、軽く混ぜてから炊飯する
3. 炊き上がったら全体をざっくり混ぜて茶碗に盛る

※味の調整：醤油やみりんを加えてくださいね

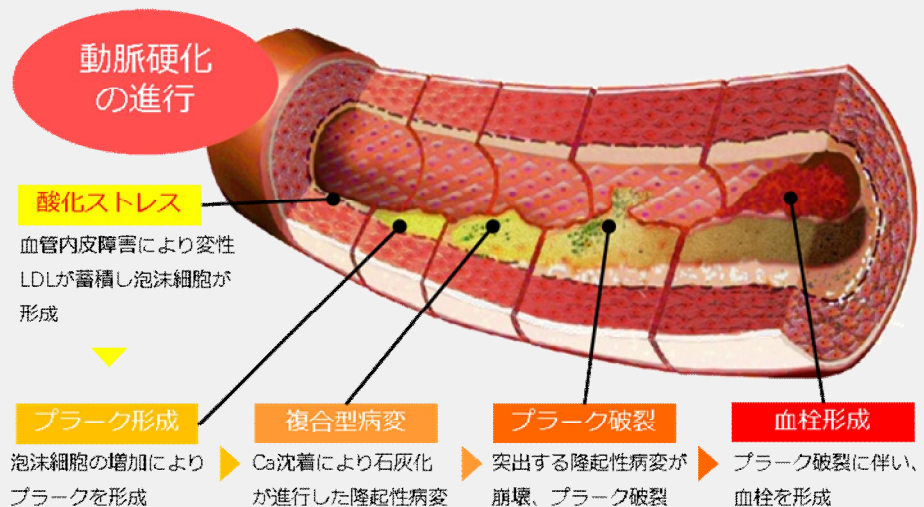
脳梗塞・心筋梗塞が心配な方に

～脳梗塞・心筋梗塞リスクチェック『LOX-index®』～

このような方にお勧めです

- **血縁家族に脳梗塞・心筋梗塞**にかかった人がいらっしゃる方
- **高血圧、脂質異常症、糖尿病**にかかっており、動脈硬化が気になる方
- **40歳以上**の方

動脈硬化の進行から
将来の脳梗塞、
心筋梗塞の発症までを
予測できる
新しい血液検査です。



LOX-index® (ロックスインデックス) とは

動脈硬化は自覚症状がないまま進行し、ある日突然脳梗塞・心筋梗塞を発症してしまう怖い病気です。ロックスインデックスは、血液中の超悪玉コレステロール(LAB)とその担い手であるsLOX-1を測定・解析することで**将来の脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを評価する血液検査**です。検査結果で、脳梗塞・心筋梗塞のリスクがあれば予防対策を取って、早い段階からリスク回避していただけます。

- 採血だけの簡単な検査
- 健診・人間ドックのオプション検査として受診可能

※ リウマチ、妊娠中、出産後、熱がある場合は、検査数値が高く出る可能性があります。



お問い合わせ

一翠会千里中央健診センター

〒560-0082 大阪府豊中市新千里東町1-5-3

千里朝日阪急ビル3階

Phone: 06-6872-5516 FAX: 06-6872-5887

URL: <http://www.m-issuikai.jp>