

No. 1
2016年冬号

Green

Medical IssuiKai

◇ TOPICS

◇ 健診豆知識 ～脂肪肝～

◇ 特集「健康寿命を延ばす」

～ 第1回 メタボリックシンドロームを防ぐ、改善する ～

～ 第1回 乳がんを知る、早期発見する ～

◇ おすすめレシピ

每年恒例！ 防火訓練



TOPICS

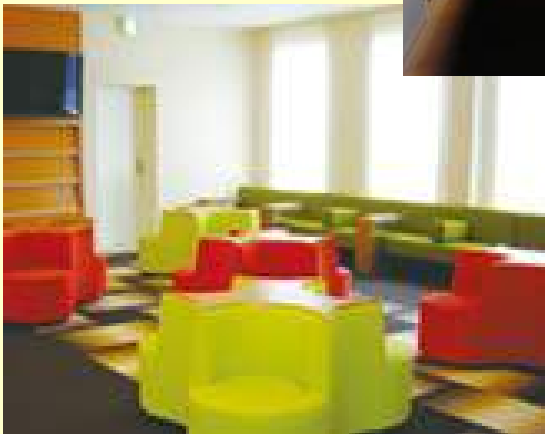
2015年12月 人間ドック健診施設機能評価認定

2015年11月 プライバシーマーク登録番号第14200097(02)号取得

施設案内

センター長あいさつ

私ども一翠会千里中央健診センターのモットーは「全人の健康維持」です。がんや成人病の早期発見のみならず、病気にならない（未病）ための生活習慣の改善にもかかわりたいと、チーム一体となって日々頑張っています。



施設内は、落ち着いた雰囲気のリウンジのような空間。広い廊下は、車イスの方がスムーズに通っていただけるようにいたしました。皆様に快適に健診を受けていただけるようにサポートさせていただきます。困ったときは、お近くのスタッフまで、お声かけください。

健康診断を受けていますか？

『自分の体は自分が一番知っている』はまったくあてにならない

自覚症状を伴わずに発病する病気も多い！
たとえば糖尿病の場合、のどが渇く、尿量が増える、食欲旺盛になるなどの自覚症状が知られています。しかし、これらは発病と同時に生じるものではなく、ある程度進行してから気づくようになります。発病時に自覚症状は全くありません。高血圧や脂質異常症など、発病初期には自覚症状がない病気はたくさんあります。発病を初期の段階でとらえる方法は健康診断を定期的に受けるしかありません。

早く見つければ、治る確率は非常に高くなります。

例えば大腸がんでは、自覚症状のない早期にがん検診によりがんが見つかった場合の治癒率は95%です。「自覚症状が出れば病院に行こう」「あは大丈夫」などの思い込みが、早期発見の機会を逃がしてしまいます。現在の日本における“大腸がん”の5年生存率



*早期とは発見であるもの（がんが骨格組織に浸透していないもの）。厚生労働省がん研究開発拠点「がん検診がん登録調査」として実施されている研究（14）の報告書

がんを早期に発見するためには、がん検診を受けるほかありません。

<脂肪肝とは？>

中性脂肪が肝臓に沈着することを脂肪肝といいます。飲酒や肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧などが主な原因ですが、痩せている方でも脂肪肝を呈する方が増えているので注意が必要です。

<NASH(非アルコール性脂肪性肝炎)とは？>

飲酒歴のない脂肪肝をNAFLD(非アルコール性脂肪性肝疾患)と呼びます。NAFLDが肝炎になるとNASH(非アルコール性脂肪性肝炎)と呼びます。NASHは進行性の疾患で、肝硬変、肝細胞癌へと病状が進行していくことがあります。自覚症状がないことが多いので、定期的な健診を受けることが重要となります。

<健康診断でわかること>

血液検査では、軽度の肝機能異常を認めることが多いですが、正常のこともあります。糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病に関する血液検査は異常となります。また、腹部超音波検査では脂肪肝を認めます。その他、高血圧やメタボリックシンドロームを認めることも多いです。

※飲酒歴がなく痩せている方でも脂肪肝を呈する方が増加しています。NASHは自覚症状がないことが多く、診断時にすでに肝硬変と診断される方が10～20%いると言われています。早期発見のためにも、定期的に血液検査や腹部超音波検査を受けることをお勧めします。



脂肪肝の治療法は、
減量と禁酒！



脂肪肝とは、簡単に言うと「肝臓の細胞に脂肪がたっぷりつまった状態」です。減量と禁酒以外の治療法はないと言っても過言ではありません。体の肥満を解消すれば、肝細胞の肥満も解消できるのです。まずは、生活習慣の改善で2～3kgの減量を目指してみましよう。

体重を計る

体重計に乗る習慣をつける

1日プラス10分の運動を

ちょっと遠回り・・10分多く歩く工夫を
歩数は8000歩を目標にしましょう

3食規則正しく

朝・昼ごはんはしっかり食べる
夕ご飯はご飯少な目&野菜中心の低カロリーに

バランスのとれた食事(定食のようなメニュー)

和定食もしくは野菜(サラダ、おひたしやあえ物)を追加する

禁酒もしくは節酒、休肝日を2日間

適量は缶ビールなら350mlを1本
休肝日を決める、ノンアルコール飲料で代用する



(医) 一翠会保健師 阪井幸恵

超音波検査の大敵！！！！脂肪肝！

脂肪肝を伴っている場合、下の画像のように超音波は深いところまで届かなくなります。他方向から観察しますが、正常な方と比べると可視範囲が狭くなり病変発見の妨げに繋がります。脂肪肝と診断される受診者さまの割合が年々増加しております。もちろん少数ではありますが、改善された方もいらっしゃいます。当施設の腹部超音波検査では、軽度脂肪肝の所見を設け、初期段階での注意勧告を行っております。早期改善を目指しましょう。



(医) 一翠会臨床検査技師 吉田由香里

←(左)正常時(右)脂肪肝

健康寿命を延ばす！

健康寿命とは？

健康上の問題で日常生活に制限のない期間、つまり寝たきりなどで介護を必要とせず自立した生活を送れる期間のことです

厚生労働省の取り組み

“Smart Life Project”としてさまざまな企業や組織と連携し国民の健康寿命を延ばす取り組みがなされています

あなたの健康寿命はあと何年？

日本人の平均健康寿命からあなたの実年齢を引いてみましょう

男性71歳・女性74歳 - 今の年齢 = 健康寿命

健康寿命を縮める原因

メタボリックシンドローム、動脈硬化、脳梗塞、脳出血、心血管疾患（狭心症・心筋梗塞）、糖尿病の合併症、悪性新生物（がん）など

健康寿命を延ばす秘訣

1. 病気を予防する健康的な生活習慣
2. がんなど病気の早期発見



健康寿命を延ばす秘訣 健康的な生活習慣

第1回 メタボリックシンドロームを防ぐ、改善する (医) 一翠会保健師 阪井幸恵

内臓脂肪蓄積
腹囲: 男性85cm以上
女性90cm以上
(内臓脂肪面積 ≥ 100cm²に相当)



以下の項目のうち、2項目以上該当する

高血圧 収縮期血圧130mmHg/dl以上 拡張期血圧85mmHg/dl以上のいずれか、又は両方	高血糖 空腹時血糖110mg/dl以上	脂質異常 中性脂肪150mg/dl以上 HDLコレステロール40mg/dl未満のいずれか、又は両方
---	-------------------------------	--

1. メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪の蓄積に加え、高血圧・高血糖・脂質異常のリスクが重なった状態です。この状態のまま、生活習慣を改善しないと、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病などになり健康寿命を短くする可能性があります。



皮下脂肪 内臓脂肪

2. メタボリックシンドロームを防ぐには？

食事と運動、両方の生活習慣を改善しましょう

食事だけでもダメ、運動だけでもダメ！体重の増減は、IN（摂取）カロリーとOUT（消費）カロリーのバランスです。食習慣と運動習慣の両方を見直し、良い健康習慣を増やしましょう。

食習慣・・・欠食やドカ食いは、メタボの敵です。3食、腹八分目を心がけましょう。朝食を食べない習慣の方は、野菜ジュースやバナナなどの果物から始めてみましょう。夕食が遅い時間になる方は、夕方に補食（おにぎりやサンドウィッチなど軽食）を摂り夕食は野菜中心の軽いメニューにしましょう。単品（麺類や丼物）が多い方は、定食のようなメニューにしましょう。定食のようなメニューは単品料理と比べて低カロリーで栄養のバランスも良いです。

運動習慣・・・1日10分（約1000歩）歩行時間を増やすよう心がけましょう。万歩計や携帯電話の機能を活用して、歩数を測定することをお勧めします。歩くときは、大股（靴1足分遠くに足を出す）、腕を大きく振る、背筋を伸ばし正しい姿勢を意識してください。消費カロリーアップが期待できます。

健康寿命を延ばす秘訣 がんの早期発見

第1回 乳がんを知る、早期発見する

(医) 一翠会放射線技師 隅田健二

■乳がんはどんな病気

乳がんは乳房の中にある乳腺（母乳を作るところ）にできる悪性腫瘍です。
乳がんがしやすいのは、乳房外側・乳頭より上の部位で、乳がんのおよそ半数はここに発生します。

日本では年々乳がんにかかる女性が増えており、最新の統計では、年間約7万人の方が乳がんと診断されていることが分かっています。

死亡率も同様に上昇傾向にあり、2013年には1万3148人の方が乳がんで亡くなっています。
乳がんで亡くなる方は40歳前後を境に増加しはじめ、30代～60代女性の死亡原因の第1位となっています。また最近では、より若い年代の方が乳がんにかかる割合が増えています。

■乳がんにかかりやすい人

乳がんの発生や進行には、**エストロゲン**という女性ホルモンが関係しています。月経に関係するホルモンで、乳腺がエストロゲンにさらされている期間が長いと、乳がんのリスクが高くなると考えられます。

そのほか、**良性乳腺疾患の既往**や、**血縁者の乳がん既往歴**がある場合も乳がんリスクが高くなることが分かっています。

乳がんの危険因子

- 年齢（40歳以上）
- 血縁者に乳がんになった人がいる
- 高齢初産（出産経験がない）
- 初潮が早く、閉経が遅い
- 肥満（閉経後）
- 閉経後ホルモン補充療法・
経口避妊薬使用の経験がある

■乳がんの症状

乳がんになるとどのような症状が出るかを下に記しました。
必ずこの症状が出るという訳ではありませんが、ご参考までに。

■症状が出る前に。乳がんは早期発見を！

こんな症状はありませんか？

- 乳房にしこりがある
- 乳頭から血の混じった分泌物がある
- 皮膚にひきつれやくぼみがある

症状があったら

専門医（乳腺外科など）
の診察を受けるように
しましょう

乳がんは、数あるがんの中でも早期発見の意義が非常に高いがんとして有名です。早期発見・治療できた場合、**90%以上が治癒できる**とも言われています。しかし日本では、諸外国と比べて検診の受診率が低く、近年は国の政策として積極的に検診の受診推奨を行っています。

乳がん検診では、一般的に以下のような検査を実施しています。

検診の種類

- マンモグラフィ：X線撮影装置で乳房を挟み、圧迫して撮影する検査
- 乳腺エコー：超音波を使用する検査
- 視触診：専門医が乳房表面の状態や触った時のしこりなどを判断する検査

乳がんは自分で発見できる数少ないがんとも言われています。月に一回は自己検診を行い、定期的に上記のような乳がん検診を受診することで、早期発見・早期治療を実現しましょう。

チキンのラタトウイユソース

ここがポイント！
オリーブオイルには血をさらさらにする不飽和脂肪酸が含まれています



<材料・1人分>

とり肉……………60g
椎茸……………10g
ピーマン……………10g
ナス……………10g
トマト……………10g
にんにく……………半かけ
オリーブオイル……………10cc
塩少々・こしょう…少々

作り方

①とり肉に塩・こしょうをふり、味が入るよう10分程度おく。
フライパンに少量の油を引き蒸し焼きにする。

②野菜はさいの目切りにし、にんにくはみじん切りにしておく。
鍋ににんにくとオリーブオイルを入れ香りをだし、野菜を入れフタをして弱火で15分程度煮詰めた後、塩コショウで味を調える。

③焼き上がった鶏肉を食べやすい大きさに切り器に盛付けて②のソースをかける。



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>