

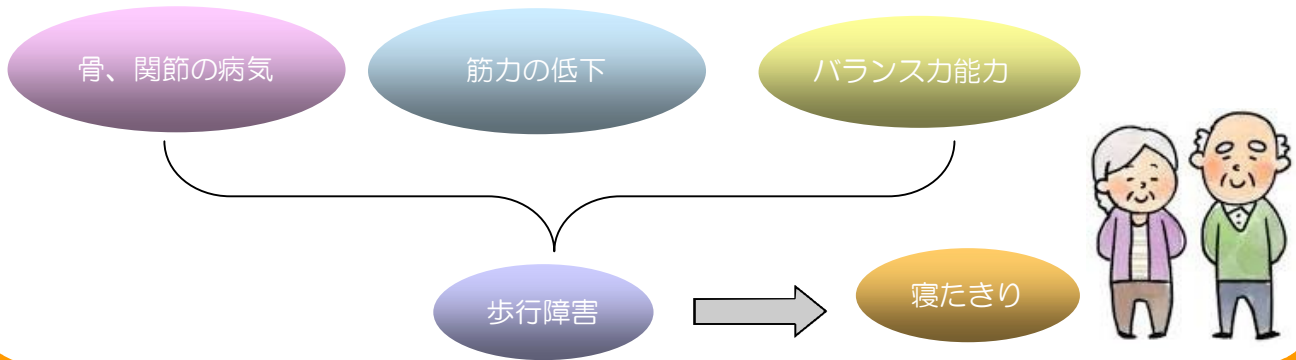
No. 3
2016年秋号

Green

Medical IssuiKai

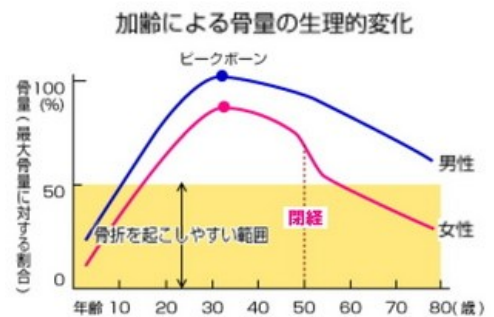
- ◇ 健診豆知識 ～ 骨粗鬆症 ～
- ◇ 特集「健康寿命を延ばす」
 - ～ 第3回 減量・体重を維持する！ 余分なカロリーを摂らない～
 - ～ 第3回 乳がんが増えている！？～
- ◇ 活動報告
- ◇ 気になるニュース
- ◇ おすすめレシピ

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉を知っていますか？
運動器の衰えによって、要介護になりやすい状態を表す新しい言葉です。
世界でも有数の高齢化社会となる日本において、危険性が高くなるのは避けられない問題です。
まさしく国民病となり得ます。



今回はロコモティブシンドロームの代表的な疾患である『骨粗鬆症』について述べます。

骨粗鬆症は、骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなる病気です。生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗鬆症による骨折から要介護状態になる人は少なくありません。特に女性では注意が必要です。閉経期を迎えて女性ホルモンの分泌が低下すると急激に骨密度が減ります。



<検査>

DXA（デキサ）法：2種類のX線を使って、全身のほとんどの骨を測ることができる。
腰の骨や太ももの付け根の骨密度を正確に計測できる。

骨代謝マーカー（血液検査）：骨の新陳代謝の速度を知ることができる。

超音波法：かかとの骨に超音波をあてて測定する。
健診などで行われるもっともポピュラーな検査です。

<骨密度の基準値>

- 基準の80%以上：正常
- 70～80：骨量減少（要注意）
- 70%未満：骨粗鬆症

<予防>

- ・適度な運動
- ・日光浴
- ・バランスのよい十分な栄養

<要注意>

- ・身長が縮んだ
- ・背中や腰が曲がってきた
- ・立ち上がる時や重いものを持つ時に、背中や腰が痛む



* 当施設の検査風景 *



* オプション追加可能です。
詳細については、スタッフにお尋ねください。

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3回

減量・体重を維持する！ 余分なカロリーを摂らない

(医) 一翠会保健師 阪井幸恵

暑さが和らぎ、涼しくなってきました。「秋は食欲の秋」秋は日照時間と気温の理由で、生理的に食欲が増します。そこで、食べる内容と量を調整して、体重を維持・減量する方法を試してみましょ。減量をするためには、大原則があります。「余分なカロリーを摂らないこと」なんだ、当たり前のことじゃないか、と思われる方が多いと思います。しかしながら、実際にこの理由で減量できない人が多いのです。余分なカロリーを摂らないようにするために、減らしていく優先順位があります。3位夜遅い食事のカロリー、2位お酒のカロリー、1位間食のカロリーです。減量を考えている、もしくは医師から減量するように言われている方は心当たりがあるのではないのでしょうか。間食と飲酒習慣がある場合、優先順位の1位間食から改善してください。それでは、それぞれにカロリーを減らすポイント・コツを説明します。

1位 間食のカロリーを減らす

体重増加の原因となりやすいのが、夕食後の間食です。アイスやお菓子・・・食べたら幸せな気持ちになりますが、体は苦しんでいます。間食はおかしだけではありません。菓子パンや甘い飲み物も含まれます。

- ・思い切ってやめる
- ・買い置きをしない、家族が食べる場合は目につかない場所に片づける
- ・水分補給は、お茶か水にする
- ・食べたい気持ちを抑えられない
- ・食べるなら15時より前！午前中がおすすめ
- ・毎日食べない
- ・小袋1つなど少ない量を決める
- ・低カロリーなものにする(ゼリー、おしゃぶりこんぶ、乳製品、芋や栗など)
- ・カロリー表示を見て、200kcal以内にする



2位 お酒のカロリーを減らす

お酒にもカロリーがあります。「ゼロと書いてあるから大丈夫」と安心している方も多いですが、糖質ゼロでカロリーがある種類もあります。適量は缶ビール500ml1本。それ以上飲んでいる場合は、節酒もしくは休肝日を設けましょ。

- ・休肝日を設ける
- ・曜日を決めて実践する(例：月曜日と火曜日を休肝日にする)
- ・節酒する
- ・ゼロカロリーなものを選ぶ、本数を減らす
- ・お茶やお水を間にはさむ



3位 夜遅い食事のカロリーを減らす

夕食のカロリー摂取が多くなると、脂肪がつきやすくやせにくい体になります。特に遅い時間の食事は肥満の原因となります。まずは、朝・昼をしっかりと食べることから始めて、夕食を低カロリーになるように意識ましょ。

- ・昼食と夕食の時間が長時間空くときは、夕方に補食を
- ・方におにぎりやサンドウィッチなど軽食を摂り、夕食は野菜・海藻類・大豆製品を中心とした低カロリーな食事にする
- ・野菜、きのこ、海藻類、大豆製品を2皿以上食べる
- ・500kcal以下の食事にする
- ・主食(ごはん)1杯250kcalなので、主菜(メインとなる料理)を油控えめにする



(医) 一翠会放射線技師 隅田健二

最近テレビや新聞、インターネットなどで乳がんの話題を目にされる方も多いと思います。

特にここ数年はあの有名人が！？といった記事も多く、気にされている方も多いのではないのでしょうか？

近年、乳がんは増加傾向にあると言われており、それが原因でこのような報道が多くされていると考えられます。



乳がんの現状と原因！

日本での乳がん

- ・罹患率 1位 (※1)
- ・死亡率 5位
- ・40代後半～50代前半に罹患率が最も高い
- ・近年、若年層で増加

何故？

増加原因

- ・食生活の欧米化（肥満）
- ・高齢出産や独身の増加
- ・早期成長による女性ホルモンの影響
- ・検診による発見率増加

※上記の原因は、一般的なものだけを取り上げました。他にも様々な説があり、研究・検討がされております。

※1：罹患率（りかんりつ）とは「人口に対して、病気にかかったと診断された人の割合」を表します

乳がんは怖くない！？

上にもありますが、乳がんは女性のがんの中で最も罹患率が高いです。にも拘わらず、死亡率は5位と差があります。

乳がんは種類にもよりますが、他のがんと比べて治療がしやすいがんと言われています。

検診での発見率が比較的高く早期治療が可能であり、また様々な治療の方法が確立されている為と言われております。

勿論、がんの種類やその人の体質によっては過信は禁物です。

終わりに

今回は乳がんが増加していると聞くが実際はどうかというお声が多かった事もあり簡単に触れさせて頂きました。

暫くは増加傾向が続く恐れもあり、今後もより質の高い検査の提供に努めていきたいと思っております。

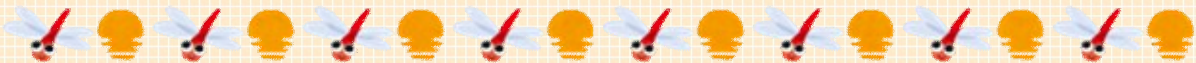
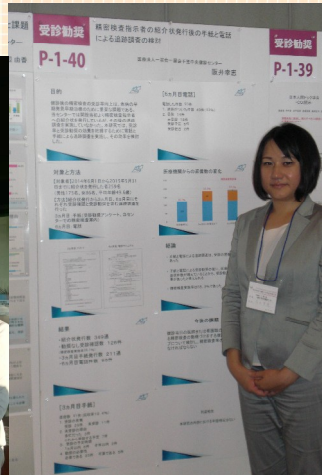


同時に、乳がんの発見には検診だけでは完璧でないのも事実です。次回は是非「自己検診」についてもご紹介していきたいと思っております。

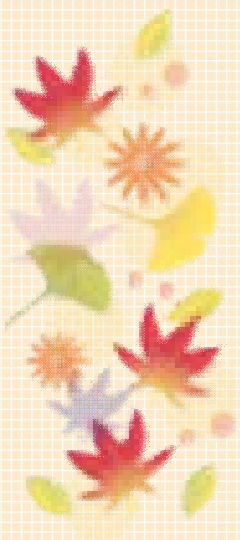


活動報告

人間ドック学会ポスター発表!



勉強会をしました!



スマホ依存症に注意!

最近・片時もスマートフォン(スマホ)を手放せず、インターネット(ネット)につながってみたい人が増えている。個人情報流出やいじめ、健康に直結するのが「依存」という問題だ。病的な状態の「依存症」に至ると治療が必要になる!



現在のスマホ所持率は日本全国で60%を超えたといわれています。さらに20代における所持率は94%以上にもものぼるそうです。スマホ所有者15歳から59歳を対象に『自分はスマートフォンに依存しているか?』とアンケート調査したところ「かなり依存している」「やや依存している」と答えた人が8割を超えているそうです。特に若い世代を中心にスマホ依存が確実に進行しているのです。この症状は高校生から大学生に多く見られ、不登校・ひきこもりの原因になると言われています。ネットにはまると実生活とネット世界の区別ができなくなり、大人でも依存症という状態になると一人でも止めるのは困難になります。依存は本人が自覚していないことがほとんどです。家族などが気付くポイントがあります。時間の感覚を忘れ、睡眠や食事など基本的な活動がおろそかになる。次にネットやスマホができなくなると怒りや緊張状態、抑うつ状態などが現れ、口論やうそ、疲労などが目立つようになります。ネット依存症には今のところ治療薬はありません。ネット依存やいじめがきっかけで家に引きこもる子供が相当数います。「スマホが命」という子供も多く、取り上げるだけでは解決しません。2011年から「ネット依存症治療」を始めている病院もあります。患者は中高生を中心に大半が大学生以下ですが、最近では20代後半から40代へと広がっています。まずはエックシートで自身を振り返ってみよう!

松田 妙子

スマホ依存症診断チェック

あてはまる質問の数を数えてください。

- ①友達と遊んでいてもスマホに集中してしまう
- ②財布よりもスマホがあれば安心
- ③スマホを家に忘れたときは不安になる
- ④トイレにスマホを持ち込む
- ⑤寝る前に布団に入ってスマホを見る
- ⑥電話よりもメール派
- ⑦スマホのバイブが鳴ったと勘違いすることがある
- ⑧スマホを使っている時間は1日5時間以上はある
- ⑨充電が無くなると不安なのでモバイルバッテリーを常に持っている
- ⑩授業中や仕事中にスマホを見てしまう
- ⑪スマホの電池が50%を切るとぞわぞわする
- ⑫テレビよりもスマホを見る時間が長い
- ⑬SNSをしていないと仲間外れにされそう
- ⑭スマホを使って話しかけるなオーラを出すことがある
- ⑮リアルな付き合いよりもネットで出会った人の付き合いが楽しい

さて、いくつ当てはまりましたか?

- | | |
|-------|------|
| 0個 | 問題なし |
| 1~4個 | 予備軍 |
| 5~8個 | 軽症 |
| 9~11個 | 重症 |
| 12個以上 | 依存症 |



広報委員会メンバー紹介

広報委員では広報誌やセンター案内動画などを各セクションの代表者で作成しております。今後も活動範囲を広げ、さまざまな取り組みを考えております。



臨床検査技師 山崎 愛里	保健師 阪井 幸恵	受付事務 松田 妙子
放射線技師 隅田 健二	臨床検査技師 吉田 由香里	

おすすめレシピ



タンパク質を摂ろう!
低カロリー&高タンパク質の
食材がおすすめ!
卵や大豆製品のほかに
魚ではサーモンがお勧めです

＜材料・4人分＞

鮭4切れ
しめじ1パック
えのき1パック
エリンギ1パック
にんじん1/2本
たまねぎ1個
バター20g
しょうゆ大さじ2

作り方

1. しめじ、えのき、エリンギはほぐし、にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切りにします。★にんじんは型ぬきを使うと見た目も華やかになります。
2. バットに、①と鮭、しょうゆを入れ、約10分置きます。
3. アルミホイルを広げ、鮭を置き、しめじ、えのき、エリンギ、にんじん、たまねぎをのせます。
4. ③にバターをのせて、アルミホイルで包みます。
5. フライパンに④を入れて蓋をし、中火で約10分蒸し焼きにします。

乳がん検診

こんな症状はないですか??

- ・乳房にしこりを感じる
- ・乳頭からの分泌物がある
- ・乳房が痛い
- …etc.

近年、日本での乳がん患者数は増加しています。早期発見、早期治療に至るためには、乳がん検診は欠かせません。今までに受診したことないという方は是非この機会に受診をお勧めします。

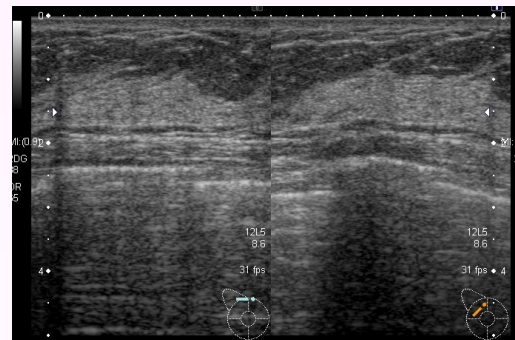
また下図のようにマンモグラフィー、乳腺超音波では見え方が全く異なって見えます。それぞれに得意分野・不得意分野があるので、当施設では併用をお勧めします。

オプション追加をご検討の方はスタッフにお尋ねください。

マンモグラフィー



乳腺超音波検査



**Enrich
Women's
Health**

ピンクリボンは、早期乳がん発見のための乳がん検診啓発活動のシンボルマークです。



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>