

広報誌
No. 6

Medical Issuikai

Green

- ◇ 健診豆知識 ～ 突発性難聴 ～
- ◇ 特集「健康寿命を延ばす」
第6回 食事のリズムを整える！
第6回 肺がん検査のあれこれ
- ◇ 活動報告 ～ 救命講習 ～
- ◇ 気になるニュース ～ 肩こりは改善できる！！ ～
- ◇ おすすめレシピ ～ かほちゃスープ ～

(医)一翠会臨床検査技師 吉田由香里

加齢に伴い、耳は高音から聞こえにくくなるものです。しかし何らかの原因で突然耳が聞こえにくくなることがあります。外傷や炎症によるものもありますが、今回は意外に身近に起こる突発性難聴について取り上げたいと思います。

名前の通り突然、前触れもなく起こります。明確な原因はわかっていませんが、ストレスや疲労、内耳の循環不全、ウイルス感染などが考えられます。

突発性難聴を起こしやすい人

- ・睡眠不足
- ・不規則な生活
- ・多量の飲酒
- ・疲労の蓄積
- ・糖尿病のある人



どの年齢層でも発症する可能性はありますが、特に仕事や家庭のことでストレスがかかりやすい30～50歳代の人に多い傾向があります。

症状

- ・耳の聞こえにくさ(基本的には片側の耳に起こります)
- ・めまい
- ・耳鳴り
- ・耳がつまった感覚



→よく似た症状の疾患

長時間の騒音に繰り返しさらされることにより起こる「騒音性難聴」や、高い音を大音量で聞くことにより起こる「ヘッドホン難聴」、回転性のめまいを伴う「メニエール病」など、鑑別には適切な検査をうける必要があります。

治療

突発性難聴の治療で最も重要なことは**早期受診、早期治療開始**です。治療開始までの期間が長いほど、改善しにくくなる傾向があります。違和感を感じた時はすぐに耳鼻科を受診しましょう。

<薬物療法>

ステロイド薬やビタミン剤を注射もしくは内服にて投与します。治療効果としては自然治癒例との差が小さいとの報告がありますが、最も普及している治療法です。

<高気圧酸素療法>

内耳の血流を良くする治療法です。心臓病のある方などは制限されます。

さまざまな治療がなされているが特に有効な治療法がないのが現状です。完治する確率は3分の1とも言われています。

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6回 食事のリズムを整える！

(医)一翠会保健師

食コンディショニングアドバイザー 阪井幸恵

みなさん、食事は3回食べていますか？

面談をしてよく聞くのが、「痩せようと思って、昼食を抜いている(減らしている)」という話です。

食事を3回食べることには意味があります。仕事などで時間が不規則になる場合も、ルールを守れば、大丈夫！
ご自分の食事のリズムを見直し、家族やご友人にも教えてあげましょう。

1. 体内時計を整える(リセット)する (前号のおさらい)

体内時計によって代謝は変動する

⇒体内時計を整えると、代謝がよくなる＝太りにくい身体を作る＝体調がよくなる

- 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



2. 朝食は必ず食べる (前号のおさらい)

朝食を抜くと、5倍太りやすいという統計があります。

体内時計をリセットするのも朝食です。朝食を食べると、代謝が上がり、1日の消費カロリーが増えます。

おすすめメニュー：ごはん+タンパク質(納豆・卵・鮭フレークなど)

3. 朝食～昼食、昼食～夕食を8時間以上空けない

食間が空くと・・・

- ◆肥満を招く、中性脂肪を上げやすい
 - ・空腹感が強い状態で食事をとることになり、早食いや過食を招きやすい
 - ・空腹状態での食事は血糖値が上昇しやすく、体脂肪が合成されやすくなる
 - ・夕食に食事量が偏ると、中性脂肪を増やし、内臓脂肪の蓄積につながりやすい
 - ・欠食により1回の食事をドカ食いしてしまい、血液中に増加した余分な中性脂肪が脂肪細胞へ運ばれて、体脂肪として蓄えられる
- ◆血糖値のリズムが乱れる、血糖値が高くなる
 - ・空腹状態で食事をとると、食後血糖値が上がりやすい
 - ・空腹による早食いや過食がさらに血糖値のリズムを乱す
 - ・夕食時間が遅くなると、血糖値が上がりやすく下がりにくくなる

<夕食が遅い方へ>

夕方に、食物繊維を含むもの(補食)を食べて、遅い時間の食事はごはんや油を使った料理を減らしましょう。夕食には緑黄色野菜や海藻類を増やして低カロリーなメニューにしてください。

補食：おにぎり、サンドウィッチ、甘栗、シリアルバー、干し芋、野菜ジュースなど

<不規則な勤務の方へ>

起きた時にテレビやスマホのブルーライトで目からの刺激を入れ、1回目の食事を食べましょう。夜中でも昼食と同じように2回目の食事を食べましょう。3回目(帰宅後)の食事は、野菜や海藻類が多いメニューがおすすめです。

出勤前の昼間の仮眠や帰宅後の睡眠を取る際、部屋を真っ暗にして夜と同じ状況を作ってください。寝る、起きるといったメリハリをつけることにより、体内時計が整います。

健康寿命を延ばす秘訣 がんの早期発見

第6回 肺がん検査のあれこれ (医)一翠会放射線技師 隅田健二

■肺がんってどうやって調べるの？

肺がんを調べる際に、健診で行われるのは

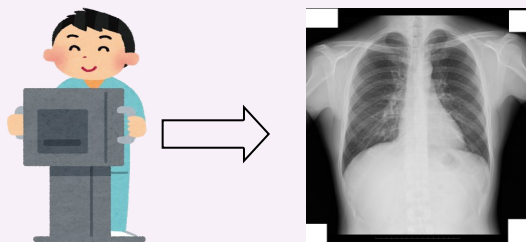
- ・胸部X線検査
- ・胸部CT検査
- ・喀痰細胞診
- ・腫瘍マーカー

の四つの検査になります。

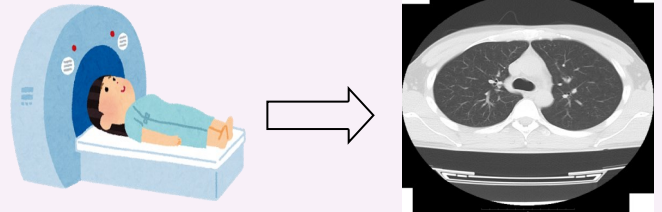
今回はこの中でも、胸部X線検査と胸部CT検査についてお話していきます。

■胸部X線検査と胸部CT検査ってどう違うの？

どちらの検査も肺を撮影し診断するという点では同じ目的のものになります。大きな違いとしては、胸部X線検査は平面での画像を作成するのに対して胸部CT検査は立体に近い形で画像が作成されます。

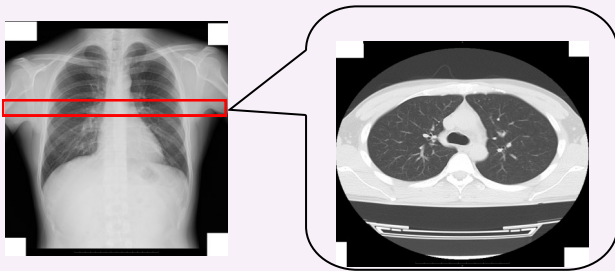


胸部X線検査



胸部CT検査

もう少し詳しく説明すると



赤枠の部分で体を輪切りにした時の断面像が吹き出し内のCT画像になります。
なお、ここでは一枚しか張っていませんが実際はCT画像は百枚以上の画像があります。

■胸部X線検査と胸部CT検査を受けるならどっち？

上記の説明からも分かる通り、より精密な検査は胸部CT検査となります。

CT検査は胸部X線検査で血管や心臓が重なって見えにくい部分もはっきり分かり、また画像の枚数も多い為小さい病変も見付けやすいという利点があります。

デメリットとしては、撮影時間の増加・枚数が多いので被曝の増加・費用が高くなる事が挙げられます。

しかし、微小な早期がんの発見や胸部X線検査で所見がある方が、実際こういった病気なのかの診断に非常に有用です。受診した事がない方は一度是非受けてみる事をお勧めします。



肩こりは改善できる!!

厚生労働省が調べた「よく感じる体の悩み」の割合で、女性の1位と男性の2位を占めたのが肩こりです。肩こりがあると仕事や家事など日々の生活にも影響します。今回は肩こりの原因と改善方法をご紹介します。簡単にできるストレッチや体操も紹介しますので是非お試しください。



肩こりにもいろいろなタイプがあります。肩こりの多くは、肩の関節を取り巻く筋肉に、過度の負荷がかかることよって起こります。なかでも重要なのが、首から肩、背中にかけて存在している僧帽筋という大きな筋肉です。一般には、僧帽筋に負荷がかかって疲労し、張った状態や硬くなり、痛みなどの症状を伴う場合を肩こりといえます。ただし、肩こりとは、病気の名前ではなく症状を指します。肩こりは、日常生活が原因の肩こり、肩関節が原因の肩こり、目や臓器などが原因の肩こりの4つのタイプに大きく分類されます。今回は日常生活が原因の肩こりについて取り上げます。

いわゆる肩こりとは日常生活が原因で起こる肩こりのことです。その多くは、生活上の注意により自分で改善できます。

日常生活が原因の肩こりは、主に筋肉の使いすぎや血行不良によって起こります。例えば、姿勢が悪いと僧帽筋が重い頭を支えようと頑張ったり、首や肩の筋肉が緊張して疲労します。その状態を長時間続けていると、肩こりが起こってきます。特に、猫背は首や肩の筋肉が収縮して硬くなるため、肩こりが起こりやすくなります。さらに、硬くなった筋肉を通る血管が圧迫されて、血液の流れが悪くなると、筋肉に送られる酸素や栄養が減ってしまい、ますます筋肉が硬くなって、肩こりを感じやすくなるという悪循環が起こってきます。

【病院で教わった肩こりによく効く体操】-完全版-

AoFujimaru @aka_aof

①両手を組み

手の平を上に向け、両腕を頭上に目一杯伸ばす。
※この姿勢で10秒待機

②次に①と同様に組んだ手を前方へ目一杯伸ばす。

※この姿勢で10秒待機

③両腕を背中に回し、右手で左手首を掴み...

正面を向いたまま首を右に傾け、左腕を下方に目一杯伸ばす。首筋と組んだ左腕をよく伸ばすイメージ。
※この姿勢で10秒待機

④次に左手で右手首を掴み、③と同様に正面を向いたまま...

首を左に傾け、右腕を下方に目一杯伸ばす。ここで首筋と組んだ右腕をよく伸ばすイメージ。
※この姿勢で10秒待機

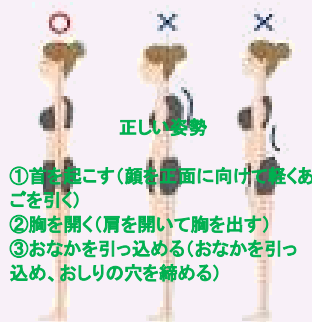
⑤今度は親指を尻側にし、小指が尻側を向くように手首回転、腕を伸ばし肩甲骨を目一杯寄せる。

※親指を外側にし、背筋を伸ばすのが辛ければ、小指を外側に伸ばすのもありかと...
※この姿勢で10秒待機

以上①～⑤をワンセットとし、1日2～3回(朝晩)休憩時などにやると効果的です。
※この体操は過去、自分が重度の肩こりで首から上に血が上りにくくなり、布団に横たいても天井が回転するほどの酷い眩暈を起こした時に病院で教えてもらいました。肩こりは絵描きの悩みの種だと思うので、ぜひ皆さんお試しあれ!! (ラジオ体操も効果的)

肩こりを改善するにはまず正しい姿勢と運動です。正しい姿勢と運動は、肩こりの予防だけではなく、治療にも効果があります。猫背で顔やあごを前に突き出すような姿勢は、首や肩に負担がかかり、肩こりの原因になります。背筋を伸ばして、軽くあごを引いた正しい姿勢を心がけましょう。ただし、正しい姿勢も長い時間続けていると筋肉が縮んで硬くなり、肩こりが

起こりやすくなります。肩こりの予防には、同じ姿勢を長く続けられないことも重要で、姿勢をこまめに変えたり、時々ストレッチを行うと効果的です。また、足を組むことも肩こりの原因となります。多くの人が、座ると自然と足を組んでしまいます。足を組むと骨盤が歪みます。左右交互にすればいいと思っている人がいますがこれは間違いです。骨盤が歪むと背骨も歪んでいきます。そして上半身のバランスが崩れて首や肩に負担が増えて肩こりがひどくなります。まずは自分ができることからやってみましょう!意識すれば3ヶ月位で姿勢も自然に良くなり、足も組まないようになります。運動は筋力トレーニングを行います。筋力トレーニングは肩の筋肉を鍛えたり、筋肉の緊張をほぐす作用があります。姿勢に気をつけたり、筋力トレーニングを行うだけでも肩こりの予防や治療にも効果的です。慢性的な肩こりは、温める効果的です。ただ、痛みが出る肩こりが



- 正しい姿勢
- ①首を屈す(顔を前面に向けて軽くあごを引く)
 - ②胸を開く(肩を開いて胸を出す)
 - ③おなかを引っ込める(おなかを引っ込め、おしりの穴を締める)

手を肩に添えて前後にクルクル回すだけでも少し楽になります。仕事の合間に行ってみてください!



松田 妙子

活動報告

毎年恒例！救命講習をしました

救命処置の手順

1、まわりは安全ですか？

倒れている人に近づく前にまわりが安全かどうか確認する

2、反応はありますか？

- ①肩をたたいて呼びかける
- ②反応がなければ救急車を呼ぶ（119番）
- ③AEDがあれば持ってきてもらう
（大きな声で周囲に応援を求めよう！）



3、正常な呼吸をしていますか？

胸やおなかが上下に動いているか？

※死戦期呼吸は正常な呼吸ではありません

4、胸骨圧迫を行う

胸骨（胸の真ん中の平たい骨）の下半分を両手を重ねて1分間に100回～120回、約5cmの深さで絶え間なく押す！押したらしっかり戻す！
（1分間って結構長～い！）

※人口呼吸（5～7）ができなければ胸骨圧迫だけを行う



5、気道を確保する

頭を下げ、あご先を引き上げる

6、人口呼吸を行う

- ①気道を確保し鼻をふさぐ
- ②軽く胸がふくらむ程度
2回息を吹き込む



7、くり返し行う

胸骨圧迫30回

人口呼吸 2回

救急隊員が到着するまでくり返し行う

（一人では無理なのでみんなで協力しながら行いましょう！）

8、AED（自動体外式除細動器）がきたら・・・

- ①AEDの電源を入れる
- ②AEDの音声の指示にしたがう
- ③パッドを貼り付ける

注）電気ショックの時は倒れてる人に誰も触れていないことを確認！



おすすめレシピ

ここがポイント！

かぼちゃは代表的な緑黄色野菜で、多くのビタミン類が含まれています！免疫機能を高める働きがあるので、風邪予防などに効果的です！

かぼちゃスープ



★ 材料 ★

- ・かぼちゃ 1/4個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・バター 20g
- 水 350ml
- コンソメ 1個
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2
- ・牛乳 300～350ml

★ 作り方 ★

- ①かぼちゃは皮をむき、種とワタをとり適当な大きさに切る。
- ②鍋にバター、玉ねぎのスライスを入れしんなりするまで弱めの中火で炒める。
- ③●の調味料とかぼちゃも入れて、かぼちゃが柔らかくなるまで弱めの中火で煮る。(10～15分)
- ④火を止めて、ブレンダーで滑らかになるまでよく混ぜる。マッシャーやミキサーなどでもOK。
- ⑤牛乳を加え、弱火をつけてよく混ぜ合わせたら完成です。



(医)一翠会 管理栄養士 酒井 陽子

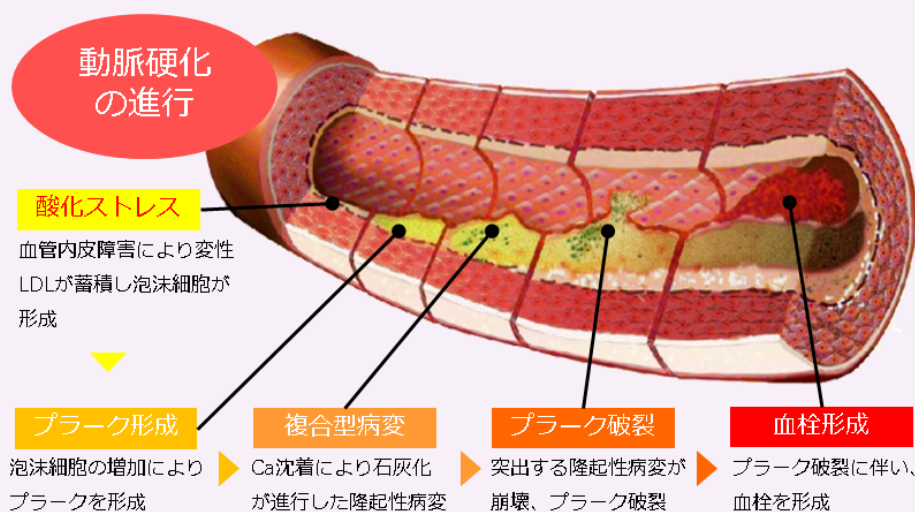
脳梗塞・心筋梗塞が心配な方に

～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ございます。



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>